

**CENTRALNE LABORATORIUM
PRZEMYSŁU GASTRONOMICZNEGO**

KUCHNIA POLSKA

I

OSRODEK INFORMACJI I DOKUMENTACJI NAUKOWO-TECHNICZNEJ

1969

WARSZAWA

Nr 7

**CENTRALNE LABORATORIUM
PRZEMYSŁU GASTRONOMICZNEGO**

KUCHNIA POLSKA

I

OSRODEK INFORMACJI I DOKUMENTACJI NAUKOWO-TECHNICZNEJ

1969

WARSZAWA

Nr 7

Opracowali

pod kierownictwem lek. wet. Kazimierza Tuzina -

inż. Aleksandra Wozelik, kuchmistrz Ireneusz Kucharski

Spis treści

Wstęp

I.	CECHY CHARAKTERYSTYCZNE DAWNYCH POTRAW POLSKICH	
	1. SPOSOBY ICH PRZYZRĄDZANIA	9
1.	Zupy	9
2.	Potrawy z kasz i maki	11
3.	Potrawy z warzyw	13
4.	Potrawy z nabiału	15
5.	Potrawy z ryb	16
6.	Potrawy mięsne i z drobiu	19
7.	Przyprawy w kuchni polskiej	24
8.	Przystawki	25
9.	Wytyczne zestawienia potraw w dania	25
II.	PRZEPISY KULINARNE NA TYPOWE POTRAWY POLSKIE	
	WRAZ Z WYKAZEM PRZYPRAW ZIOŁOWYCH	28
1.	ZUPY I POLEWKI	28
	1/ Kapuśniak staropolski	28
	2/ Barszcz czerwony zabieleny na zakwasie z ogórków	29
	3/ Krupnik z kaszy jaglanej	30
	4/ Polewka kminkowa	30
	5/ Polewka z róży suszonej	31
	6/ Polewka wątrobiana	32
	7/ Polewka rumiana z makaronem	33
	8/ Kwasówka	34
	9/ Przypkowska zupa cebulowa	35
	10/ Zupa chlebowa	36
	11/ Sojówka	36
	12/ Wywar z kości i włoszczyzny do zup i sosów	38
2.	POTRAWY BEZMIĘSNE	39
	1/ Pierogi drożdżowe "bieszczadzkie"	39
	2/ Pierogi drożdżowe "małopolskie"	40
	3/ Drożdżowe kapuśniaczki	41
	4/ Kulebiak I	42

5/ Kulebiak II	43
6/ Pierożki "karpackie"	44
7/ Pierożki "warszawskie"	45
8/ Pierożki "żywieckie"	46
9/ Pierożki po "zamojsku"	47
10/ Pierożki "łuckie"	48
11/ Pierożki z soi i grzybów	49
12/ Naleśniki wiosenne	50
13/ Naleśniki z nadzieniem pieczarkowym	51
14/ Ziemniaczanki staropolskie na słodko	51
15/ Ziemniaczanki serowe	52
16/ Ziemniaczanki kapuściane	53
17/ Ziemniaczanki "warszawskie"	54
18/ Zapiekanka sandomierska	55
19/ Gołąbki nowosądeckie	56
20/ Flaczki wegetariańskie	58
21/ Sałatka "Warszawianka"	59
22/ Jaja "Varsoviensie"	60
23/ Fasola po polsku	61
24/ Fasola po kasztelańsku	62
25/ Fasola po myśliwsku	63
26/ Fasola po staropolsku	64
27/ Zraziki sojowe	65
28/ Sojowniki	66
29/ Opiekanki sojowe	67
30/ Ciasto drożdżowe do pierogów i kulebiaków	68
31/ Ciasto pierogowe	68
32/ Ciasto naleśnikowe do kulebiaków i naleśników	69
33/ Ciasto ziemniaczane	69
3. JARZYNY DO DRUGICH DAŃ	70
1/ Kapusta włoska duszona z kminkiem	70
2/ Kabaczki duszone z ogórkami kiszonymi	71
3/ Kabaczki duszone z pomidorami	72

4/ Pomidory pieczone	72
5/ Gruszki duszone na jarzynę	73
6/ Ogórki duszone	74
7/ Selery duszone	74
8/ Marchew smażona w cieście	75
9/ Rzodkiew duszona	76
10/ Soczewica po polsku	77
11/ Bulwy z wody	78
12/ Bulwy po kapucyńsku	78
13/ Kalafiori po kapucyńsku	79
 4. POTRAWY Z RYB	
1/ Karp zapiekany w sosie chrzanowym	80
2/ Karp w piwie	81
3/ Leszcz smażony po rybacku	82
4/ Leszcz po suwalsku	83
5/ Leszcz po warmińsku	84
6/ Płastuga w cieście piwnym	85
7/ Karmazyn w cieście kminkowym	86
8/ Dorsz w kruszcie serowej	87
9/ Ostrobok po staropolsku	88
10/ Ryba po toruńsku	89
11/ Filety śledziowe z pieczarkami	90
12/ Makrela w jarzynach	91
13/ Ryba po marynarsku	92
14/ Ryba duszona w porach	93
15/ Ryba z jabłkami	94
16/ Zapiekanka rybna z jogurtem	95
17/ Klopsiki rybne w sosie koperkowym	96
18/ Klopsiki rybne w sosie zielonym	98
19/ Wywar do gotowania ryb	99
 5.3 POTRAWY Z DROBIU	100
1/ Gęś po staropolsku	100
2/ Kaczka pieczona z agrestem	101
3/ Kaczka po poznańsku	102
4/ Kaczka duszona z czarną rzodkwią	103
5/ Kaczka gdańska	105

6/ Szaszłyk "varsoviensis"	106
7/ Kotlet z kaczki	106
8/ Bitki z kaczki	107
9/ Perliczka na sposób bażanta	109
10/ Perliczka po mazowiecku	110
11/ Perliczka duszona z boczkiem	111
12/ Perliczka w śmietanie	112
13/ Perliczka po staropolsku	113
14/ Perliczka z kaparami	114
15/ Kureczka duszona z pomidorami	115
16/ Bitki z kureczką	116
6.) POTRAWY MIĘSNE	117
1/ Pieczeń wołowa z chrzanem	117
2/ Zrazy wołowe zawijane z pieczarkami w sosie	119
3/ Zrazy wołowe z kapustą po świdnicku	120
4/ Bitki królewskie w sosie	121
5/ Pieczeń cielęca na sposób sarny	122
6/ Zrazy cielęce z jabłkami	124
7/ Zrazy cielęce zawijane z nadzieniem polskim	125
8/ Schab pieczony ze śliwkami	126
9/ Kotlet wieprzowy belwederski	127
10/ Boczek po warszawsku	128
11/ Kielbasa biała w sosie polskim	129
12/ Pieczeń barania na sposób sarny	130
13/ Baranina z kminkiem	131
14/ Baranina w ogórkach kiszonych	132
15/ Wątróbka z jabłkami	133
16/ Wątróbka po wielkopolsku	134
17/ Comber sarni po staropolsku	135
18/ Zając z pieczarkami	136
19/ Mostki zające w potrawce	137
Wykaz przypraw stosowanych w kuchni polskiej	139
Wykaz potraw kuchni polskiej zawartych w "Kucharzu Gastronomic" /wydanie II z 1962 r./	140

KUCHNIA POLSKA

"Stół polski przewyższał hojnością
i smakiem obcy, gdy się zbytków po-
zbył górował doborem materiałów,
a pilnością i sztuką kucharza."

A.Brückner - Encyklopedia
Staropolska

Wstęp

Nawrót do tradycji dawnej kuchni polskiej, słynnej z walorów smakowych i dobrego podania, nasunął potrzebę określenia cech charakterystycznych naszej kuchni narodowej. Uzyskanie obrazu charakteryzującego rodzaj potraw, sposoby ich przyrządzania i przyprawiania w pierwszych stuleciach naszej państwowości było dość trudne, ze względu na brak literatury z tego zakresu w języku polskim, jak i czasu na głębsze studia w tym przedmiocie. Pierwsza dostępna książka kucharska pisana po polsku /z 1757 r./ daje przegląd potraw polskich przyrządzanych w XVIII wieku. Sięgnęliśmy zatem do literatury, a więc:

- do wierszy poetów z XVI, XVII i XVIII wieku, przedstawiających uczty i zwyczaje w dawnej Polsce,
- do pamiętników opisujących obyczaje i zwyczaje w wybranych okresach historycznych,
- do badań historycznych z zakresu obyczajów narodowych i spożycia w wiekach średnich,
- do opisów obiadów profesorów UJ w wiekach XVI i XVII oraz do dostępnych w stosunkowo krótkim okresie czasu, takich źródeł, jak: encyklopedie staropolskie, książki kucharskie i czasopisma z XVIII i XIX w.

Jak wynika z materiałów źródłowych za najstarsze i najbardziej polskie potrawy należy uznać potrawy ludu, których skład i sposób przyrządzania, przekazywany z pokolenia na pokolenie, związał się z tradycją ludu polskiego. Potrawy te przetrwały w różnych rejonach kraju do dnia dzisiejszego prawie nie zmienione, o czym tak pisze historyk L. Gołębiowski:

"lud bowiem w prostocie swej i ubóstwie dawne zachował obyczaje, czego używał przed tysiącem lat i dziś używa, nie dosięgnął go zbytek, wymysłów nie zna, potrzeby swe zaspakaja smakiem".

Potrawy ludu są jednakże tylko częścią tego, co można uznać za typowe dla kuchni polskiej, kształtującej się niejednokrotnie na wzorach obcych. Na podstawie studiów, przeprowadzonych w oparciu o dostępne materiały źródłowe, wydobyliśmy cechy charakterystyczne dla kuchni polskiej, dając przegląd używanych surowców, sposobów łączenia ich w potrawy, przyrządzania i przyprawiania potraw - przyjętych i stosowanych w Polsce od wieków. Wydobyliśmy z tych materiałów potrawy, posiadające polską specyfikę /wynikającą często ze swojskiego sposobu przyrządzania/, a równocześnie uznane za polskie również przez inne kraje.

I. CECHY CHARAKTERYSTYCZNE DAWNYCH POTRAW POLSKICH

I SPOSOBY ICH PRYZYRZĄDZANIA

1. Zupy

Najstarsze zupy to: rosół, barszcz, krupnik, kapuśniak, grochówka, polewka owsiana, polewka migdałowa, polewka z maku, polewka piwna, zur, drobianka winna, zupy rybne, czerwina, miszkulanoja oraz zupy owocowe - wiśnianka, śliwianka, jabłczanka.

R o s o ł y gotowano głównie z mięsa wołowego, cielęcego /bawołu, łosia/ i ptactwa, z dodatkiem jarzyn. Przyprawiano je pietruszką, koprem, czosnkiem, kwiatem muszkatałowym, rozmarynem lub tylko pieprzem. Przyrządzano je także na winno, dodając soku z cytryny, szczawiu, wina zielonego albo agrestu.

Rosół podawano: z grochem, fasolą /zwaną wielogrochem tureckim/, z grochem tretowanym /moczonym w cieście i obsmażanym/, z grzankami suszonymi, z grzankami tretowanymi, z makaronem polskim, z ryżem albo innymi krupkami, z figatellami /pulpety z mięsa lub koju/, z kiełbaskami z kapłona, z pierożkami z nerki cielęcej ze słoniną, z wszystkimi warzywami.

B a r s z c z sporządzano pierwotnie z rośliny zwanej barszczem, później barszcz czerwony robiono z buraków i z buraczanych liści, zwanych botwiną. Barszcze robiono również z kwasu dzierzynego, berberysu, porzeczki, agrestu surowego i żurawin. Miały one zawsze smak winny. Oprócz barszczów czystych były także podprawiane żółtkami lub śmietaną.

Barszcze podawano: z uszkami, koldunami, jajami nadzic-

wauymi /taki podawano w uroczyste obiady dla profesorów UJ w XVI w./, białe z kaszą lub grzankami.

Barszcz królewski robiono z buraków, chleba i rodzynek - gotowanych razem na rosole, zakwaszono cytrybą i podprawiano żóltkami lub śmietaną oraz przyprawami. Przecedzony podawano z nadziewanymi jajami.

Barszcz postny przyrządzano z buraków z dodatkiem grzybów i podawano go z uszkami.

K a p u ś n i a k przyrządzano z uszatkowanej słodkiej kapusty, zalanej kwasem, lub z kapusty kiszonej. Kapuśniak musiał być zawieszisty ze słoniną, kiełbasą lub kawałkami świeżego mięsa albo wędzonego boczku. Z czasem urozmaicono smak kapusty przez dodanie grzybków, powideł śliwkowych i owoców.

K r u p n i k przyrządzano na świeżym mięsie lub wędlinie, a bardziej wytworny gotowano na rosole z warzywami. Gotowano też krupy tylko na warzywach, pod koniec gotowania zalewając je mlekiem.

P o l e w k i p i w n e w zależności od tego co do nich dodawano, nazywano: bieremuszkami, fampuszkami lub gramotkami. Bieremuszkę przyrządzano z piwa z dodatkiem goździków, masła, żółtek, śmietany i podawano z serem pokrojonym w kostkę i z grzankami. Fampuszkę robiono podobnie, tylko bez śmietany, z mniejszą ilością masła a z większą żółtek. Gramotkę przyrządzano z piwa z cynamonem, masłem, tartym chlebem i cukrem.

W XVI i XVII w. spożywano na ogół mało zup, stanowiły one raczej dania śniadaniowe, szczególnie polewki piwne, migdałowe, grochówka, polewki owsiane, mączne i barszcze. Większą różnorodność zup wprowadzają kucharze XVIII w. i już

do posiłków obiadowych.

Stanisław Czerniecki taki podaje w 1757 r. przepis na rosół polski:

"Weźmij materyą mięsną, wołową albo cielęcą, jarząbka albo kuropatwę y gołąbki y cokolwiek mięsnego jost to być może do rosółu gotowano, zwierzyny wszystkie wymocz; wysolny pięknie ułóż, w garnku ociągnij ten zaś rosół, w którymś ociągał kiedy się powstał przecedź przez sito y wicy w tę materyą mięsną, włóż pietruszkę, masło, przysól, odszumy, a gdy dowre day na stół. Trzeba też wiedzieć co na każdy rosół włożyć potrzeba, żeby wodą albo wiatrem nie śmierdział tj. pietruszki albo kopru, cebuli albo czosnku, kwiatu muszkatułowego albo rozmarynu albo pieprzu, według upodobania, limonia czy też y rozmaryn żadnego nie oszpeci rosółu".

A oto przepis na miszkulancję:

"kapłona weźmij cielęcą pieczeńią, ptaszków y co rozumiesz, podpiekaj na węglu. Włóż w rynkę day jabłek, grzybowej polewki, cebulę, pietruszki, masła, dobrego pieprzu, gałki, przywarz a day na stół".

Oprócz ziół wymienionych w powyższych przepisach, zupy i polewki przyprawiano jeszcze lubczykiem, tymiankiem, majeranem, bazylią i czobrem.

2. Potrawy z kasz i maki

Potrawy z kasz i maki określane są w materiałach źródłowych jako "potrawy polskie lub prowincjonalne", "najstarsze potrawy polskie" oraz "potrawy ludu". Potrawy te, zarówno słone jak i słodkie, zaliczane były do grupy legumin.

Za najlepsze kasze na potrawy uznawane były: radomska /Radomsko/ i krakowska z gryki łuszczonej i łamanej. Poza tym przyrządzano potrawy z kasz: pszennej, manny, żytniej, jęczmiennej - zwykłej i perłowej, owsianej, gryczanej - zwanej także tatarczaną, jaglanej, kukurydzianej i kartoflanej.

W kuchni staropolskiej kasze i ziarna niektórych zbóż jadano na surowo, gotowano na zupę i na potrawę na gęsto, na sypko, z wodą i z mlekiem, zapiekano i obsmażano. Przyrządzając potrawę łączono kasze i mąki z nabiałem, mięsem i warzywami, owocami, dodawano masło i słoninę, przyprawiano na słono i słodko. Stosowano do nich w większości przyprawy zielone, a do bardziej wykwintnych także przyprawy korzenne.

Potrawy z kasz i mąki, uznane za staropolskie, to: gryczanki - kluski z mąki tatarczanej, lemieszka, kwasza - lemieszka z gryczanej i żytniej mąki, prażucha, sałamacha - papka z mąki jaglanej, pęczak z grochem, ciastuchy - kluski wiejskie gotowane, ciorba - zwana też juszka, gryczek - placko z grysu tj. mąki pośledniej tatarczanej, knysze - pierogi okrągłe ze wzniesionym brzegiem, w środku wyłożone smażoną cebulą, pierogi gotowane i pieczone lub obsmażane /wywodzące swą nazwę od uczt "pira"/ z różnymi nadzieniami: z serem, kapustą, cebulą, czernicami, wiśniami, czereśniami, nadzieniem z mięsa gotowanego lub surowego łoju, z powidłami, leniwe, małdrzyki - mądrzyki, tj. pierogi obsmażane z mąki i sera, uznawane za prowincjonalne krakowskie /podawane w obiadach profesorów UJ w XVI w./, kluski suskie i mniuchy, hrecuszki czyli ołatki po litewsku, panatki - zwana na litwie ślizikiem, kluseczki zacierane makiem, zalane mlekiem krowim lub makowym, omaszczone słoniną lub masłem, serem lub powidłami, łazanki i makaron polski z masłem i serem, placki hreczane lub pszenne z makiem, plackuszki z mąki pszennej do maku tartego z miodem - zwane

pszennikami, sześodusze - pszenniki z mąki i z jagiel na słoniu i ze słoniną, jagły z grochem, mamalyga - potrawa z kaszy kukurydzianej z serem lub bryndzą, bliny hreczane na drożdżach i naleśniki z różnymi nadzieniami.

W staropolskiej kuchni spotyka się również ryż i potrawy z ryżu. W XVII w. zaliczano ryż do przypraw. Podawany był do wykwintnych potraw i w dni uroczyste. Posypywano nim groch do potrawek, posypywany papryką przyrządzano z masłem, zapiekano z nim drób albo gotowano z mlekiem na deser.

Późniejsze potrawy to: racuszki, kulebiaki, krokiety, gołąbki z kaszy i grzybów, kaszy i mięsa, kaszy i ziemniaków, wreszcie pyzy poznańskie z mąki i drożdży, gotowane na parze.

Potrawy z kasz i mąki przyprawiano: miętą, kminem, bazylią, marzanną, ozombrem i melisą oraz przyprawiano korzeniami jak: cynamon, goździki, gałka muszkatołowa, imbir.

3. Potrawy z warzyw

W źródłach historycznych pod nazwą "potrzeby ogrodowe" albo "ogrodowizny" wymienia się następujące warzywa i rośliny, jako produkty służące do przyrządzania potraw: kalafiory, karczochy, kardy, bulwy, szparagi, kalarepę, kapustę włoską, kapustę białą, brokuły, selery, sałaty różne, szpinak, szczaw, rzeżuchę, ogórki świeże i słone, pasternak, rzepę, rzodkiew, ćwikłę, buraki, botwinę, popie jajko, chmiel, gorczycę, marchew zwaną karotą, pietruszkę, chrzan, cebulę i czosnek.

Do późniejszych ogrodowizn, zwanych jeszcze włoszczyznami, zaliczano: fasolę, soczewicę, jarmuż, karpacie /od-

miana brukwi/, pory, bób, dynie, rzodkiew letnią i zimowa oraz pomidory.

W XVII w., za Augusta III, w skład warzyw weszły również ziemniaki, nazywane wówczas tartuflami.

W "potrzebach ogrodowych" do przyrządzania potraw wymieniano również świeże zioła: rozmaryn, majeran, kolender, jałowiec, liście wina i figowe oraz owoce, takie jak: agrest, winogrona i melony.

Rozmaitość warzyw, z których wiele wyszło całkowicie z użycia lub znanych jest tylko z nazwy, nasuwa przypuszczenie, że warzyw jadano znacznie więcej niż obecnie. Potwierdzeniem tego jest umowa, zawarta w 1638 r. przez J. Drochojewskiego z burmistrzem hełżyckim Nemoreckim o stołowaniu jego dwóch synów i pedagoga, z której wynika, że w codziennym obiedzie, składającym się z czterech potraw, dwie miały być jarzynowe:

"marchew albo rzepa na świeżym mięsie, kapusta kwaśna albo zielona lub groch, wszystko na świeżej słoninie. Na wieczernę trzy potrawy: mięsna, jarzynowa i kasza na mięsie".

Z warzyw wyciągano buliony, dodawano do rosółów, zup i mięs, robiono z nich soki, susze i przetwory solone oraz kwaszone, zwane "kwaszeniami".

Warzywa gotowano w wodzie lub na rosółach, na mięsie lub na słoninie, duszono w sosach, nadziewano, pieczono lub duszono, zaprawiano na wino lub słodko, żółtkami, śmietaną lub gęszcem winnym, smażono również na tłuszczu uprzednio maczane w cieście.

Bardzo często potrawy z warzyw stanowiły wykwintne dania, które dekorowano dodatkami mięsnymi, jak: wątróbkami, mózdzkami, kreskami, nerkami, figatelami, suropickami - zrazikami lub kogucimi grzebieniami. Ponadto łączono warzywa z mięsem na bigosy, bigosiki, potrawki z kaszami, z nabiałem i grzybami.

Obecne surówki zwano sałatami i podprawiano je oliwą i cytryną, śmietaną albo też żółtkami z cytryną i olejem. Niektóre warzywa surowe np. groszek zielony w strąkach podawane były na deser, czyli po staropolsku "na wety".

Potrawy z warzyw przyprawiano: tymiankiem, melisą, zieloną pietruszką, kminkiem, rozmarynem, anyżkiem, cytryną, octem piwnym lub winnym oraz niektórymi korzeniami.

4. Potrawy z nabiału

Potrawy te niewiele różniły się od obecnych. Jaja gotowano na miękko, na twardo, przyrządzano siekane w skorupkach, sadzone z octem i śmietaną, gotowane na wodzie /tzw. perduły/. Robiono z nich jajecznice na maśle, słoninie, kiełbasie i grzybach, przyrządzano szarpaninę z jaj na twardo, chrzanu i śmietany lub kwaśno zaprawianą octem, posypaną pieprzem. Łączono jaja z mlekiem i przyprawami - na mleczka, przyrządzano bijanki i kremy.

Z s e r a /otrzymywanego ze słodkiego mleka, zakwaszanego podpuszczką/ przyrządzano gomółki z kminkiem, nadzienie do pierogów i naleśników, małądzyki oraz kapust - ser słodki ze śmietaną i tłuczoną gorczycą. Ser z kwaśnego mleka nazywano twarogiem. Bryndzę, tak jak obecnie, robiono z sera owczego i stanowiła ona odmianę serów rodzimych. Sery podawano przeważnie po posiłkach na deser.

Z m l e k a, oprócz zup mlecznych /niektóre z nich np. zupa mleczna z ryżem stanowiła wykwinną potrawę i podawana była na deser/, przyrządzano pożywne napoje gorące i orzeźwiające lub galaretki - arkasy i mleczka - rosółki.

Ze śmietany, jaj i maki gotowano sielankę, robiono kremy zaprawiane cytryną, cukrem, konfiturami lub sokiem.

Do przyprawiania potraw z nabiału używano: kminu, mairzanny, melisy, lubczyku, mięty oraz przypraw korzennych: cynamonu, kwiatu owszkatułowego, papryki.

5. Potrawy z ryb

Ryby w rzekach i jeziorach nie brakowało. Od zamierzonych czasów spożywano nie tylko ryby świeże, ale przygotowywano również zapasy z ryb suszonych lub solonych. W miarę rozwoju handlu pojawiają się w głębi kraju również ryby morskie, suszone sztokfisz i przede wszystkim solone śledzie. Stąd asortyment surowców był bogaty: popularne były łososie /świeże i suszone, gdańskie i dunajskie/, czeczugi, jesiotry /świeże, solone i wędzone/, pstrągi, brzany, bolonie, rapy, ślize, kielbie, lipienie, certy, głowacze, węgorze /świeże i suszone/, różne ryby rzeczne /świeże i solone/, wizina solona, śledzie /solone i wędzone bydlinki/, flądry, plutajki /płatugi/, szczupaki główne, podgłówne, łokietne, półmiskowe, obłączki, karpie dunajskie, ćwiki, półmiskowe, okonie, karasie, leszcze, liny, sztokfisz, dorsz, pomuchle, amernice /kałamarnice/, ostrygi, żółtwe, ślimaki, raki. Także i pluski, czyli bobrowe ogony, zaliczane były do surowców kuchni rybnej.

W dawnych czasach naszej państwowości jadano rybę pieczoną. Wystarczyło ją bowiem nadziać na kij i piec nad ogniem. Z czasów późniejszych pozostały opisy gotowania ryb w naczyniach drewnianych: do naczynia z rybą, wodą i przyprawami /sól, owoce runa leśnego i zioła/ wrzucano rozpalone bryłki chleba tak długo, aż woda nie zakłapała, a ryba nie ugotowała się.

A oto niektóre potrawy rybne z XVI w.: ryby z szafranem, karpie z rybą soloną, barszcz z ryb: pieczonych z jarzynami

i karpiami, żur postny ze śledziem solonym, ryby z rosółu, ryby z kapustą z rodzynkami. Ryby z szafranem podawane były w dni bardziej uroczyste.

Zupę rybną /późniejszą/ przyrządzano, gotując w jednym wywarze kilka coraz lepszych gatunków ryb. Wywar kwaśno zaprawiano, a rybę podawano oddzielnie. Podobny wywar z dodatkiem krwi rybiej służył do sporządzania juch i juszyc, które przyprawiano paloną słomą, miodem, octem piwnym, a później pieprzem i szafranem, które to przyprawy są już wymieniane w 1389 r.

Z tej podstawowej potrawy, jaką była zupa rybną, wywodzi się wymieniony w roku 1754, jako staropolskie danie "kassanat" albo rosół polski, gdzie zaleca się ryby gotować w occie piwnym, zmieszanym z wodą, po wyjęciu zlać je octem winnym i wyłożyć na misę, potrząśnięte zieloną pietruszką.

W tym czasie sporządzano potrawy z ryb świeżych, suszonych i solonych, preferując smak słodko kwaśny.

Kucharze polscy słynęli z przyrządzania potraw rybnych. Świadczy o tym stwierdzenie inżyniera i kartografa królów Zygmunta III i Władysława IV - Francuza Guillaume Beauplan, który w opisie uczyt podaje, że "w gotowaniu ryby przechodzą Polacy inne kraje".

Ryby łączono:

- z warzywami, przyrządzając następujące potrawy: rybę we własnym sosie z cebulą i przyprawami, rybę ze szczawiem, kapustą włoską, chrzanem, kalafiorami oraz karczochami, szczupaka z kwaśną kapustą, rybę z marchwią;
- z owocami: rybę z agrestem i jabłkami, z figami i daktylami, rybę z rodzynkami i migdałami, z pinelami, z pistacjami, rybę na słodko - czarno z powidłami, rybę na słodko w czarnej jusze /z sokiem wiśniowym/.
- z grzybami: rybę z grzybami świeżymi, w grzybowej jusze, z pieczarkami,

Przyrządzano także ryby z jajami, w piwie, na szaro, dodawano cytryny, oliwek, kaparów, słodząco miodownikiem, miodem, a później cukrem, zakwaszono cytryną, a także octem piwnym i winnym.

Oto dwa typowe przykłady przepisów na potrawy z ryb:

"ryby z agrestem - oczesaną rybę zrysuy cebuli wkray, wley wody, masła albo oliwy, rodzynek drobnych, agrestu, cynamonu, wina, pieprzu, słodkości, przywarz a day na stół".

"Karpie morawskie - oczesz karpia, zrysuy, porąb na dzwonka, wsyp miodowniku tartego, soku trochę wiśniowego, octu piwnego, słodkości, pieprzu, cynamonu, goździków, przywarz a day na stół".

Do sporządzania sosów do ryb, a raczej duszenia ryb w sosie, służyły "gąszcze": "przedni" - z rodzynek lub fig moczonych w winie, przetartych oraz "podlejszy" - z ugotowanej i przetartej cebuli /lub bulw albo marchwi/.

Ryby "szaro" lub "po królewsku" albo "w dobrej jusze" przyrządzano dusząc porcje filetów z "gąszczem" i dodatkiem pieprzu, imbiru, cynamonu, wina, octu, cukru, cytryny, oliwek i rodzynek - odpowiednio doprawiając.

Przygotowywano również, wykorzystując czyste mięso ryb upieczonych lub usmażonych, "bigoski" zaprawiane octem winnym i słodkościami, z różnym doбором przypraw, niekiedy z kawałkami mleczu rybiego obsmażonego w cieście, a nawet drobnymi grzankami z chleba białego.

Do smażenia ryb opłiszonych mąką służyły oleje: makowy, lniany, gorczyczny, słonecznikowy, smalec, a później masło.

Pieczono również ryby na roznach, polewane tłuszczem i posypywane w trakcie pieczenia "gorącą solą".

Z przepisów przyrządzania ryb wynika, że zalecano obrobkę wstępną doprowadzoną do części filetów /nazywano je dzwonekami/ lub czystego mięsa, oczyszczonego z ości po

obróbce termicznej.

W przepisach XIX w. zanika dominacja smaku słodko-kwaśnego w potrawach rybnych, a wraz z tym zmniejsza się stosowanie do ryb owoców na korzyść warzyw.

Przegląd historyczny sposobu podawania ryb pozwala na określenie jako potraw rybnych staropolskich: zup rybnych, rybnych bigosów i ryb duszonych o wysokim stopniu obróbki wstępnej i słodko - kwaśnym bukicie smakowym, otrzymanym dzięki stosowaniu cytryn i octów - piwnego i winnego, piwa, owoców, szczawiu, miodu i pierników. Potrawy z ryb występowały najczęściej jako samodzielne dania i na ogół podawano je bez dodatków.

Potrawy z ryb przyprawiano: rozmarynem, tymiankiem i korzeniami.

6. Potrawy mięsne i z drobiu

W 1757 r. kucharz S. Czarniecki w książce kucharskiej pt. "Stół obojętny to jest pański a oraz y chudopacholski, albo sposób gotowania rozmaitych potraw" przytacza następujące produkty mięsne, które służyły do przyrządzania potraw: bawoły, woły, jałowice, łój kruchy, rury ze szpi-kiem, cielęta, animalle albo mleczko, baranki młode, baranki stare, skopy, kiszki wieprzowe różne, kiełbasy różne, kapłony karmne, kapłony dworowe, kurczęta, kury stare, gąski stare, gąski młode, wieprze karmne, indyki stare, indyki młode, kaczki, króliki, kosie, żubry, jelenie, daniel, wieprze dzikie, kozy dzikie, sarny, zające, dropie, jarzębie, kuropatwy, guszcze, cietrzewie, pardwy, kwiczoły, śnieguły, jemioluchy, przepiórki, klęski, gęsi dzikie, cyranki, kaczki dzikie, kuliki, drobne ptaszki różnego rodzaju. Z biegiem lat zwierzyna oraz ptactwo ulegało wyni-

szczeniu i zmniejszał się wybór surowca mięsnego na potrawy.

Pożywieniem mięsnym chudopacholskim i ludu były raczej drobne ptaszki wszelkiego rodzaju, zwierzyna złowiona w sidła, baranina, skopowina, a w późniejszym okresie wieprzowina świeża i przetwarzana. Rzadko jednak w przepisach kulinarnych kuchni staropolskiej spotyka się potrawy z mięsa wieprzowego, poza schabem i szynką. Mięso wieprzowe przerabiano na kiebasy, rzołdry /szynki/ i kiszki.

Najwcześniejsza forma podawania mięs to pieczone. Występuje ono przy nieco zmienionej technice i obecnie. Oprócz pieczenia do najstarszych potraw mięsnych można zaliczyć:

- s z t u k i m i ę s a z wołu, cielęciny, bawołu, zebra, łosia, gotowane z dodatkiem jarzyn i przypraw ziołowych,
- p o t r a w k i przyrządzane przeważnie z mięsa białego, cielęciny i drobiu, ale też i z dziczyzny. Były to kawałki mięsa duszone w rosolu z dodatkiem jarzyn lub owoców, ziół i korzeni, zaprawiane gęszczeniem, zaciągane żółtkami, a później śmietaną, o smaku słodko winnym. Potrawki spotykamy w opisie obiadów u profesorów UJ w XVI w.,
- s u r o p i e k i - obecne zraziki - kawałki surowego mięsa wołowego nasiekiwane /rozbite/, szpikowane słoniną, duszone w rosolu, zaprawiane rozmarynem, imbirzem, a na końcu doprawiane cytryną lub octem piwnym albo winnym,
- b i g o s y - wszelkie mięswo pokrojone, duszone lub pieczone w piecach z kiszoną kapustą, przyprawiane grzybami, ziołami i korzeniami /sławny bigos hutański/,
- b i g o s i k i - robione podobnie jak bigosy tylko z

- winnymi owocami zamiast kiszzonej kapusty,
- .. g ł o w i z n ę z c h r z a n e m,
- w ę d z o n k ę z g r o c h e m,
- k r u z k i albo k r y z k i w sosie lub na grzankach wreszcie
- f l a k i, występujące już na stołach dworów Władysława Jagiełły i królowej Jadwigi.

Jak wynika ze źródeł historycznych XVI i XVII w. oraz z książek kucharskich wieku XVIII i XIX w kuchni polskiej przyrządzano następujące potrawy:

z w o ł o w i n y - sztukę mięsa z rosółu gotowaną w jarzynach, sztukę krzyżową z miodownikiem, sztukę /obecną pieczeń/ po huzarsku, sztukę krzyżową: na szaro, w grzybowym sosie, przekładaną chrzanem, w piwie, z jajecznicą oraz w rumianym sosie wiśniowym, dalej duszoną potrawę zwaną sztufadą, połówkę duszoną, połówkę pieczoną, zrazy bite /suropieki/, zrazy siekane, klopsy na rosolu oraz solankę mięsną z ozorkami,

z p o d r o b ó w w o ł o w y c h - ozory w piwnym sosie oraz na szaro, flaki, kolduny i potrawkę z mózgów,

z c i e l ę c i n y - pieczenie z rożna w piecu, sztuki mięsa cielące, mostki cielące nadziewane na pieczyście i duszone z rodzynkami, cielęciny z grochem, potrawki cielące na jarzynach i owocach, zraziki cielące, nóżki cielące smażone w cieście, potrawkę cielącą tretowaną /kawałki cielęciny gotowane, maczane w cieście naleśnikowym i smażone na maśle/, wreszcie kotlety cielące - bite i siekane,

z p o d r o b ó w c i e l ę c y c h - wątróbkę duszoną, wątróbkę na potrawę /duszoną/ z owocami, cynadry, pieroż-

ki z berek cielejących, kryzki na grzankach /gotowane w rosole i zapiekane na zrumienionych grzankach/,

z b a r a n i n y - sztukę mięsa na sposób sarny, pieczeń z czosnkiem w jarzynach, z grochem, z rzepą /a właściwie rzepę z baranina/, ogórkami kiszonymi, kminkiem oraz z agrestem, potrawki z owocami, piław turecki /z baraniny, ryżu, marchwi i rodzynek/, dołmę turecką i maciek z wątroby baraniej i płuczek,

z w i e p r z o w i n y - pieczeń z szynki /uprzednio marynowanej/ z mocnym sosem bulionowym, pieczeń z szynki /marynowanej/ na słoninie i pietruszce, z cebulą, masłem, przyprawami /bobkowe liście, pieprz, goździki i kapary/ - czasem podlane winem, pieczeń ze śliwkowym sosem, schab z powidłowym sosem, schab ze śliwkami - duszony z morelami, kotlety zalewane sosem chrzanowym, cebulowym, korniszonowym, musztardowym i wiśniowym, kotlety z cebulkami duszonymi na rosolu z masłem, wereszczake - schab w kawałkach podrumieniony na słoninie w sosie barakowym na wino z przyprawami, szynkę pieczoną w cieście, obsypywaną cukrem i cynamonem oraz białe kiełbasy na piwie i w polskim sosie,

ze z w i e r z y n y - sztuki mięsa, pieczyście z różną i pieczenie duszone w śmietanie oraz potrawki, przeważnie z owocami,

z d r o b i u i i n n e g o p t a c t w a - pieczyście, tuszki nadziewane różnym nadzieniem zwanym "kondymentem" /podrobowym, mięsno-bulczanym, grzybowo-bulczanym, z kaszą, owoców i kapusty/ i pieczone, frykaty zabielaone i nie zabielaone, potrawki z jarzynami i owocami /pistacjami, kasztanami, daktylami, poziomkami, porzeczkami, wiśniami/, potrawki z figatelami, z suroplekami, pieczarkami, drób duszony w białym sosie, z czerwoną kapustą /gęś lub kaczka/, podróbki gęsie ze śliwkowym sosem, Drób przyrzą-

dzano też na słodko - zapiekany z ryżem pod pianą.

Mięsa przyrządzano przeważnie na winno lub na winno ze słodkawym posmakiem. Smak winny potraw uzyskiwano przez dodatek zakwasów-naturalnych, jak: kwas dzierzny, żur żytni, pszenney, buraczany, ze szczawiu, z serwatki, przez dodatek owoców i ich soku, głównie cytryn i limonii, wreszcie przez zakwaszenie octem piwnym lub winnym. Dosładzano miodem, miodownikiem, powidłami, sokami, a także owocami.

Mięsa gotowano, pieczono i duszono, a na ogół nie smażono na tłuszczu. Nawet zrazików nie obsmażano - tylko duszono, układając je na słoninie lub na owocach. Smażenie porcjowych kawałków daje się zaobserwować dopiero w drugiej połowie XIX w. Przedtem smażyło mięsa bardzo sporadycznie i przede wszystkim potrawy tretowane.

Mięsa w sosach i potrawki zagęszczano nie mąką, a t.zw. gęszczem, przyrządzanym w następujący sposób:

"Wziąć rodzyneków wielkich lub drobnych, cebulę albo bulwy, pietruszki a marchwi, jabłek kwaśnych a chleba białego a na ostatek pasternak, ochędodzić, wstawić luźno w garnku, gotować do miękkości, przetrzeć przez sito, jeśli potrzebny gęściejszy nie należy dawać tego wywaru w którym się gotowały warzywa i przyprawy, a jeśli rzadszy to dodać do potrzebnej gęstości".

Potrawy mięsne podawano:

- sztuki mięsa: z chrzanem ze śmietaną i migdałami lub chrzanem na winno z migdałami, z ówkią, ogórkami, musztardą lub sosami /zwanymi "saporami"/ z cebuli, czosnku, fasoli i kartofli,
- potrawki: z grochem posypanym ryżem, z kaszą krakowską, krupami jęczmiennymi, makaronem polskim, grochem, fioletami lub z pierożkami z nerki cielęcej i ze szparagami,

- zraziki /suropieki/: z kaszą gryczaną, pęczakiem, grzankami, bulwami; dekorowano nimi także potrawy z warzyw i potrawki z drobiu,
- sztufady; z makaronem polskim i włoskim,
- pieczone mięsa i drób: ze szpinakiem, kalafiorami, kapustą, sałatami, grzankami, ryżem /kapłony/, pęczakiem, grochem pieczonym, grochem tretowanym, soczewicą, kardami, bulwami, brokułami, suszonymi śliwkami, z kompotami i galaretkami.

Do przyprawiania mięsa, oprócz przypraw korzennych, stosowano następujące zioła: kminek, majeran, mięta, szalwią lekarską, tymianek, czomber i estragon.

7. Przyprawy w kuchni polskiej

Bardzo istotnym elementem, stanowiącym o smaku potraw typowych dla kuchni polskiej, są przyprawy. Potrawy w dawnej Polsce przyprawiano nie tylko korzeniami oboego pochodzenia, jak: pieprz, imbir, gałka i kwiat muszkatułowcy, ziele angielskie i liście laurowe, goździki, cynamon, kardamon, szafran, papryka i inne, ale przede wszystkim świeżymi i suszonymi ziołami, zbieranymi na polskich łąkach i uprawianymi w ogrodach.

Zioła nadawały potrawom swoisty smak i aromat, a także miały znaczenie lecznicze: poprawiały trawienie przez zwiększone wydzielanie soków żołądkowych i żółci, zmniejszały fermentację i odkażały przewody pokarmowe. Smak i zapach potraw polskich kojarzy się z pietruszką, jałowcem, mięta, szalwią, majerankiem, rozmarynem, kminkiem, tymiankiem, bazylią, biedrzyńcem, czombrem, lubczykiem, marzanną, koprem, czosnkiem, suszonymi śliwkami, miodem

i raczej z piwem, a mniej z winem.

8. Przystawki

Mało znane były w kuchni staropolskiej przystawki - potrawy zimne. Zimna kuchnia /Garde - manger/ rozwinęła się dopiero w XIX wieku, w czasie zaznaczenia się w kulturze polskiej wpływów francuskich i sprowadzenia do kraju kucharzy z Francji.

Krytyk literacki J. Rostafiński omawiając w 1901 r. jeden z utworów nieznanego poety pt. "Obiady postne" podaje, że do przystawek na stole chudopacholskim można zaliczyć: pieczarki pieczone, rydze marynowane, rzodkiew /murzynkę/ i rzepę młodą krajaną w talarki, ówkie pieczoną z chrzanem, ogórki, jabłka kiszzone w kapuście, migdały przypiekane na patelni w soli, gowółki /z sera/ z kminkiem, ser z czobrem, twaróg z trybulką /wówczas nać cebulowa, grubo krajana/ i śmietaną, śledzie.

9. Wytyczne zestawienia potraw w dania

Zakłady specjalizujące się w kuchni polskiej powinny produkować i oferować konsumentom wyłącznie potrawy charakterystyczne dla kuchni polskiej, z uwzględnieniem potraw regionalnych.

Przy zestawianiu potraw w dania i układaniu jadłospisów należy do potrawy zasadniczej stosować taki dobór dodatków, aby całe danie miało charakter typowo polski, np.:
- szczupak w sosie chrzanowym z ziemniakami z wody z koprem,

- zrazy wołowe zawijane z kaszą gryczaną i czerwoną kapustą na piwie, lub surówką z tejże kapusty,
- pieczeń wołowa z chrzanem z ziemniakami z wody z koprem i buraczkami, albo z galaretką z porzeczek lub głogu,
- zrazy cielęce zawijane z nadzieniem polskim w sosie śmietanowym, bulwy, kalafior po kapucyńsku,
- pieczeń cielęca na sposób sarny z kluskami polskimi i musem jabłecznym lub zgrebowym,
- kurczak po polsku, ziemniaki polskie /z wody, obsmażane na tłuszczu/, sałata polska /z jajkiem i śmietaną/,
- baranina z kminkiem z ziemniakami tłuczonymi i rzepą lub ówilką,
- kaczka po poznańsku z pyzami lub pieczonymi ziemniakami,
- perliczka w śmietanie z kaszą krakowską na sypko,
- indyk z nadzieniem po polsku, z ziemniakami tłuczonymi lub drążonymi z wody i borówkami,
- karp zapiekany w sosie chrzanowym z ziemniakami drążonymi z wody z koprem lub z bulwami,
- ryba w porach z ziemniakami z wody lub z ryżem i sałatką z pomidorów,
- ryba po staropolsku z ziemniakami z wody i surówką z jabłkiem, chrzanu i t.p.

W żadnym przypadku w zestawach dań polskich nie powinny występować ziemniaki z grupy frytek ani też kluski francuskie, półfrancuskie, czy parzone. Dodatek do potrawy zasadniczej powinny stanowić ziemniaki z wody, ziemniaki po polsku, ziemniaki tłuczone ze słoniną, makaron domowy, kluski tasienki, łazanki, kasze: gryczana, krakowska, perłowa, pęczak, jaglana, pyzy przecieruchy, kopytka, pa-luszki ziemniaczane.

Dla ułatwienia zakładom specjalizującym się w kuchni polskiej oraz zakładom folklorystycznym ustawienia profilu produkcji oraz zestawów potraw w dania podajemy:

- 106 przepisów potraw, nawiązujących składem surowcowym i techniką przyrządzania do potraw w dawnej Polsce, opracowanych przez Centralne Laboratorium Przemysłu Gastronomicznego; w każdym przepisie wymienia się z czym daną potrawę należy podawać, zestawiając ją w dania,
- wykaz przypraw ziołowych wraz z ich zastosowaniem - w celu przypomnienia i wskazania możliwości zastosowania tych przypraw do różnych potraw,
- wykaz potraw typowych dla kuchni polskiej, zawartych w przepisach "Kucharza Gastronoma", z podaniem nazwy potrawy, symbolu i strony.

II. PRZEPISY KULINARNE NA TYPOWE POTRAWY POLSKIE

WRAZ Z WYKAZEM PRZYPRAW ZIOŁOWYCH

1. ZUPY I POLEWKI

1/ Kapuśniak staropolski

<u>Normatyw surowcowy</u>	<u>Wydaźność</u>
Wywar z kości i wło- szczyzny wg przepisu nr 12 na str.38	700 ml
Kapusta kiszona	250 g
Grzyby suszone	10 g
Powidła śliwkowe	50 g
Mąka	10 g
Masło	30 g
Sól	
Cukier	
Jalowiec	

Sposób wykonania

Przygotować wywar z kości i włoszczyzny. Kapustę zalać
wywarem i gotować do miękkości. Osobno ugotować grzybki,
pokroić w paski i wraz z wywarem, w którym się gotowały,
wład do kapusty. Dodać powidła śliwkowe. Całość zaprawić
zasmażką oraz przyprawami i pogotować jeszcze parę minut.

Wydawać z ziemniakami okraszonymi boczkiem z cebulą.

2/ Barszcz czerwony zabieleny na zakwasie
z ogórków

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Buraki	300 g	Gotowa potrawa	1000 ml
Wywar z kości i wko- szczyzny wg przepisu nr 12 na str. 38	800 ml		
Kwas z ogórków	200 ml		
Śmietana	80 g		
Sól			
Cukier			
Pieprz			
Czosnek			
Liść laurowy			
Koper			

Sposób wykonania

Buraki umyć, ugotować w łupinach lub upiec w piecyku, obrać i pokrajać w cienkie plastry lub paski, zalać przy-
gotowanym uprzednio wywarem i gotować wolno około 15 min.,
lekko zakwaszając sokiem z ogórków. Na końcu dodać pozo-
stałą ilość soku z ogórków, śmietanę, raz zagotować, wlo-
żyć roztarty z solą ząbek czosnku, liść laurowy, doprawić
do smaku.

Podawać posypany koprem, z ziemniakami okraszonymi
słoniną lub z fasolą /"bombą"/.

3/ Krupnik z kaszy jaglanej

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Wywar z kości i wło- szczyny wg przepisu nr 12 na str. 38	1300 ml	Gotowa potrawa	1000 ml
Kasza jaglana	100 g		
Masło	25 g		
Cebula	40 g		
Ziemniaki	150 g		
Zielona pietruszka			
Sól			
Pieprz			

Sposób wykonania

Kaszę sparzyć wodą i ugotować na wywarze z kości i warzyw. Pod koniec gotowania włożyć pokrojone w drobną kostkę ziemniaki, doprawić do smaku. Zrumienić cebulę na maśle, włożyć do krupniku, zagotować.

Wydawać posypyany zieloną pietruszką.

4/ Polewka kminkowa

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Wywar z kości i wło- szczyny wg przepisu nr 12 na str. 38	1300 ml	Gotowa potrawa	1000 ml
Kminek	10 g		
Masło	30 g		

Mąka pszenna	10 g
Śmietana	100 g
Sól	

Sposób wykonania

Zrumienić kminek na części masła do momentu, aż zacznie odskakiwać od dna. Zalać częścią uprzednio przygotowanego wywaru i gotować około 1 godziny. Przecedzić, wlać do pozostałego wywaru i zaciągnąć zasmażką z rzeki i pozostałej części masła. Przyprawić do smaku, dodać śmietanę.

Gotową polewkę podawać z grzankami z bułki.

5/ Polewka z róży suszonej

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydaźność</u>	
Róża suszona	75 g	Gotowa potrawa	1000 ml
Głóg suszony	50 g		
Woda	1050 ml		
Wino	120 ml		
Cukier	75 g		
Śmietana	75 g		
Cynamon			
Skórka cytrynowa			

Sposób wykonania

Głóg i różę zalać gorącą wodą i gotować do miękkości. Przetrzeć przez sito, dodać wino, cukier, cynamon, skórkę cytrynową i zagotować. Na końcu dodać śmietanę.

Podawać z grzankami, piankami z białek lub słonymi paluszkami.

6/. Polewka wątrobiana

<u>Normatyw surowcowy</u>	<u>Wydajność</u>
Wywar z kości i wio- szezyny wg przepisu nr 12 na str. 38	Gotowa polewka 1000 ml
1300 ml	
Wątroba	170 g
Mąka	15 g
Cebula	50 g
Smalec	50 g
Jaja /żółtka/	20 g
Gałka muszkatołowa	
Sól	

Sposób wykonania

Wątrobę pokrojoną w plastry podsmażyć z cebulą na tłuszczu i udusić podlewając wywarem. Połowę podduszonej wątroby przemleć przez maszynkę wraz z jarzynami z wywa-
ru. Rozprowadzić resztą wywaru i dodać pozostałą ilość
wątroby pokrojonej w kostkę. Zaciągnąć żółtkiem, przygo-
wić utartą gałką, doprawić do smaku.

Podawać z grzankami z bułki.

7/ Polewka rumiana z makaronem

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
<u>Rosół z ogonów wołowych:</u>		Rosół	1000 ml
Ogony wołowe	400 g	Makaron naleśnikowy	250 g
Marchew	100 g	Gotowa potrawa	1000 g
Pietruszka	50 g	w tym polewka	750 g
Seler	25 g		
Pory	25 g		
Cebula	25 g		
Woda	1300 ml		

Warzywa do duszenia:

Selery	100 g
Marchew	50 g
Pietruszka	40 g
Pory	30 g
Cebula	30 g
Masło	30 g
Jaja /żółtka/	25 g

Makaron naleśnikowy:

Mąka wrocławska	90 g
Jaja /1 szt./	50 g
Słonina	15 g
Mleko	90 ml
Piwo	60 ml
Sól	
Cukier	

Sposób wykonania

Ugotować rosół z wołowych ogonów z warzywami. Osobno

udusić na maśle warzywa pokrojone w zapałkę, poza selerem. Seler pokrojony w plastry przyrumienić /jak cebulę do rosółu/. Włożyć do jarzyn. Rozprowadzić jarzyny rosółem, gotować ok. pół godziny, przecedzić. Czystą polewkę zaciągnąć żółtkami i doprawić do smaku.

Z ciasta naleśnikowego usmażyć naleśniki /nieco grubsze niż do zawijania/, pokroić na makaron.

8/ Kwasówka

<u>Normatyw surowcowy</u>	<u>Wydajność</u>
Grzyby suszone 10 g	Gotowa potrawa 1000 ml
Kwas z kiszonej kapusty 350 g	
Wywar z kości i włoszczyzny wg przepisu nr 12 na str.38 600 ml	
Masło 20 g	
Mąka pszenna 10 g	
Cukier 10 g	
Sól	

Sposób wykonania

Ugotować wywar na grzybach, połączyć go z uprzednio przygotowanym wywarem z włoszczyzny i kości oraz kwasem z kapusty. Zrobić zasmażkę z mąki i masła, wlać do kwasówki, zaciągnąć - gotując, doprawić do smaku.

Wydawać z fasolą gotowaną na sypko, lub w filiżankach z paluszkami serowymi.

9/ Przytkowska zupa cebulowa

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Rosół:		Rosół	1500 ml.
Wołowina z k.	750 g	Gotowa potrawa	1000 ml
a/ prega			
b/ mostek			
c/ szponder			
Marchew	200 g	<u>Zwroty^{pp}/produkcyjne</u>	
Pietruszka	100 g	Mięso z rosółu z k.	
Seler	50 g	a/	520 g
Por	50 g	b/	400 g
Cebula	50 g	c/	450 g
Woda	2000 ml		
Chleb razowy	240 g		
Cebula	400 g		
Masło	30 g		
Gałka muskatułowa			
Imbir			
Goździki			
Curry			
Sól			

Sposób wykonania

Ugotować rosół z mięsa i warzyw. Chleb pokroić w kostkę, podpiec w piecyku na chrupiąco. Cebulę pokrojoną w cienkie plastry udusić na maśle i razem z chlebem rozgotować w rosolu. Całość przetrzeć przez sito, dodać korzeni, doprawić do smaku.

Wydawać w filiżankach lub miseczkach ze słonymi paluszkami.

10/ Zupa chlebowa

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>
Wywar z włośczonej i kości wg przepisu nr 12 na str. 38	1000 ml	Gotowa potrawa 1000 ml
Chleb razowy	80 g	
Jaja - żółtka /1 1/2 żółtka/	30 g	
Mleko	120 ml	
Masło	15 g	
Pietruszka zielona	1/4 p.	
Przyprawa curry		
Kminek drobno mielony		
Sól		

Sposób wykonania

Chleb rozgotować w 250 ml wywaru, przetrzeć przez sito i rozprowadzić resztą wywaru. Dodać mielony kminek, curry, zaciągnąć mlekiem z żółtkami. Doprawić do smaku świeżym masłem i solą.

Podawać posypaną zieloną pietruszką z grzankami z bułki lub pulpetami z cielęciny /figatelami/.

11/ Sojówka

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>
Soja	110 g	Masa sojowa 250 g
		Gotowa potrawa 1000 g

Boczek wędzony	100 g
Marchew	30 g
Pietruszka	30 g
Seler	60 g
Por	50 g
Grzyby	5 g
Woda	1200 ml
Smalec	15 g
Cebula	30 g
Ziele angielskie	5 szt.
Liść laurowy	
Sól	
Pieprz	
Majeranek	

Sposób wykonania

Soję umyć i namoczyć na noc w ciepłej wodzie. Zalać świeżą wodą, posolić i gotować do miękkości /najlepiej na parze lub pod ciśnieniem/. Niezupełnie schłodzoną soję przemieć przez sito pasztetowe na masę. Boczek pokroić na części i gotować z włoszczyzną i grzybkami około 40 min. na wywar. Do odcedzonego wywaru włożyć masę sojową, ziele angielskie i liść laurowy oraz pokrojony w drobną kostkę grzybek i razem gotować dalej. Ugotowany boczek pokroić w drobną kostkę, zasmażyć z cebulą na smalcu i dodać do zupy. Całość gotować jeszcze 5 - 10 min. wraz z majerankiem i pieprzem.

Podawać z grzankami z bułki.

12/ Wywar z kości i włoszczyzny do zup i sosów

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Kości wołowe lub cielęce	250 g	Gotowa potrawa	1000 ml
Marchew	60 g		
Pietruszka	40 g		
Seler	40 g		
Por	30 g		
Cebula	30 g		
Woda	1300 ml		

Sposób wykonania

Kości wypłukać, włożyć do zimnej wody i wolno doprowadzić do zagotowania. Gotować bardzo wolno ok. 1 1/2 godz. Włoszczyznę wymyć i oczyścić, dodać do wywaru wraz z przyprawami i gotować dalej do osiągnięcia odpowiedniej esencjonalności.

2. POTRAWY BEZMIĘSNE

1/ Pierogi drożdżowe "bieszczadzkie"

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydaźność</u>	
Ciasto drożdżowe wg przepisu nr 30 na str. 68		Nadzienie	1000 g
Nadzienie:			
Ziemniaki	800 g	<u>Waga półfabrykatów na 1 kg</u>	
Cebula	150 g	<u>gotowego wyrobu</u>	
Smalec	50 g	Ciasto	500 g
Masło	30 g	Nadzienie	700 g
Jaja /1 całe+1 białko/	80 g	Gotowy wyrób	1000 g
Bryndza	250 g	/10 szt. á 100 g/	
Sól			
Pieprz			
Jaja / 1/2 szt. do smarowania pierogów/			

Sposób wykonania

Przygotować ciasto drożdżowe, wyłożyć na stolnicę. Rozwałkować placok o grubości 1,5 cm, wykrawać krążki o średnicy 6 - 7 cm.

Nadzienie: ugotowane i przestudzone ziemniaki prze-mieć przez maszynkę wraz z surową cebulą, dodać bryndzę i jaja, przyprawić do smaku.

Uformowane w kuiki nadzienie nakładać na krążki ciasta i zawiązać okrągłe pierożki. Ułożyć na wysmarowaną tłuszczem blachę do podrośnięcia. Posmarować rozbitym

jajem i piec w średnio gorącym piekarniku.

Podawać na gorąco z kwaśną śmietaną lub z kwaśnym mlekiem, kefirem, jogurtem.

2/ Pierogi drożdżowe "małopolskie"

<u>Normatyw surowcowy</u>	<u>Wydaźność</u>
Ciasto drożdżowe wg przepisu nr 30 na str. 68	Nadzienie 1000 g

Nadzienie:		<u>Waga półfabrykatów na</u> <u>1 kg gotowego wyrobu</u>
Kasza gryczana	250 g	Ciasto 500 g
Smalec	20 g	Nadzienie 700 g
Boczek wędzony	150 g	Gotowy wyrób 1000 g
Cebula	150 g	/ 10 szt. á 100 g/
Ser biały	360 g	
Sól		
Jaja / 1/2 szt. do sma-		
rowania pierogów/		

Sposób wykonania

Przygotować ciasto drożdżowe, wyłożyć na stolnicę. Rozwałkować placki o grubości 1,5 cm, wykrawać krążki o średnicy 6 - 7 cm.

N a d z i e n i e: ugotować kaszę gryczaną na sypko. Pokroić w kostkę boczek, zrumienić z drobno posiekaną cebulą i wy mieszać z kaszą, przyprawić do smaku solą i pieprzem.

Na wykrojone krążki nakładać uformowane w kulki nadzienie i zawiązać pierożki. Ułożyć na blasze do podrażnienia, smarować jajem. Piec w średnio gorącym piekarniku.

Podawać na gorąco z kwaśną śmietaną, zsiadłym mlekiem, kefirem, jogurtem.

3/ Drożdżowe kapuśniaczki

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Ciasto drożdżowe wg przepisu nr 30 na str. 68		Nadzienie	1000 g
Nadzienie:		<u>Waga półfabrykatów na</u>	
Kapusta biała	2000 g	<u>1 kg gotowego wyrobu</u>	
Grzyby suszone	50 g	Ciasto	500 g
Smalec	50 g	Nadzienie	700 g
Masło	25 g	Gotowy wyrób	1000 g
Cebula	130 g	/ 10 szt. á 100 g /	
Sól			
Pieprz			
Jaja / 1/2 szt. do sma- rowania pierogów/			

Sposób wykonania

Przygotować ciasto drożdżowe.

N a d z i e n i e: grzyby wymyć i ugotować. Kapustę białą oczyścić, poszatkować w drobną kostkę, zalać wrzącą wodą i ugotować na pół miękko. Odcedzić i wycisnąć. Cebulę udusić na tłuszczu i połączyć z kapustą. Odparować w piekarniku. Grzyby drobno pokroić i wymieszać z kapustą.

Rozwałkować placek o grubości 1,5 cm, wykrawać prostokąty. Nakładać na ciasto nadzienie, zawijać kapuśniaczki. Ułożyć na blasze do podrośnięcia. Posmarować jajem.

Piec w średnio gorącym piekarniku.

Podawać z sosem grzybowym lub czerwonym barszczem.

4/ Kulebiak I

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydaźność</u>	
Ciaśło drożdżowe wg przepisu nr 30 na str. 68	450 g	Nadzienie I	150 g
Naleśniki do prze- łożenia kulebiaka wg przepisu nr 32 na str. 69	150 g	Nadzienie II	200 g
		Nadzienie III	100 g
		Waga półfabrykatu	1050 g
		Gotowy wyrób	1000 g
Nadzienie I:			
Ryż	35 g		
Masło	10 g		
Bryndza	50 g		
Nadzienie II:			
Pieczarki	250 g		
Cebula	50 g		
Masło	30 g		
Sól			
Pieprz			
Nadzienie III:			
Jaja	100 g		
Sól			
Pieprz			
Jaja / 1/2 szt. do sma- rowania kulebiaka/			

Sposób wykonania

Przygotować ciasto drożdżowe.

N a d z i e n i e I: ryż ugotować na sypko z tłuszczem. Wymieszać z brndzą. Przyprawić do smaku solą i pieprzem.

N a d z i e n i e II: umyte i oczyszczone pieczarki drobno pokroić, poddusić na maśle wraz z drobno pokrojoną cebulą. Odparować w piekarniku. Doprawić do smaku.

N a d z i e n i e III: jaja ugotowane na twardo obrać ze skorupki, pokroić na plastry, posolić, posypać pieprzem.

Przygotować ciasto naleśnikowe.

Na rozwałkowane w prostokąt ciasto drożdżowe układać warstwami nadzienie, przekładając je naleśnikami. Zwijać kulebiak zabezpieczając brzegi ciasta białkiem lub wodą. Przybrać po wierzchu paskami ciasta. Posmarować jajem i piec w dość gorącym piekarniku około 45 min.

5/ Kulebiak II

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>WydaJność</u>	
Ciasto drożdżowe wg przepisu nr 30 na str.68	500 g	Nadzienie I	250 g
Naleśniki wg przepisu nr 32 na str.69	150 g	Nadzienie II	150 g
Nadzienie I:		Waga półfabrykatu	1050 g
Kapusta biała	500 g	Gotowy wyrób	1000 g
Grzyby suszone	13 g		
Masło	8 g		
Smalec	13 g		
Cebula	35 g		
Sól			
Pieprz			

Nadzienie II:

Jaja /3 szt./ 150 g

Szczypior 10 g

Sól

Pieprz

Jaja / 1/2 szt. do smarowania kulebiaków/

Sposób wykonania

Przygotować ciasto drożdżowe.

N a d z i e n i e I : grzyby wymyć i ugotować.

Kapustę białą poszatkować w drobną kostkę, zalać wrzącą wodą, ugotować na pół miękko. Odcedzić i wycisnąć.

Cebulę udusić na tłuszczu i połączyć z kapustą. Odparować w piekarniku. Grzyby drobno pokroić i wymieszać z kapustą.

N a d z i e n i e II : ugotować jaja na twardo, pokroić w plastry, posypać solą i pieprzem.

Przygotować naleśniki.

Na rozwałkowane w prostokąt ciasto drożdżowe układać warstwami nadzienie, przekładając naleśnikami. Zwinąć kulebiak zalepiając brzegi białkiem lub wodą. Przybrać po wierzchu paskami ciasta, posmarować jajem. Piec w dość gorącym piekarniku około 45 min.

6/ Pierogi "karpackie"

Normatyw surowcowy

Wydajność

Ciasto pierogowe
wg przepisu nr 31
na str. 68

Nadzienie 1000 g

Nadzienie:		<u>Waga półfabrykatów na</u>	
Kasza gryczana	320 g	<u>1 kg gotowego wyrobu</u>	
Bryndza	250 g	Ciasto pierogowe	400 g
Cebula	150 g	Nadzienie	500 g
Masło	100 g	Gotowy wyrób	1000 g
Smalec	40 g	/przeciętnie 20 - 22 szt./	
Sól			
Pieprz			
Boczek /do polania/	130 g		

Sposób wykonania

Przygotować ciasto pierogowe.

N a d z i e n i e : ugotować kaszę gryczaną na sypko. Cebulę pokrojoną w kostkę ndusić na tłuszczu, połączyć z kaszą i bryndzą. Całość przyprawić do smaku i dokładnie wymieszać.

Nakładać nadzienie na ciasto, formować pierogi zlepiając dokładnie brzegi ciasta. Gotować we wrzącej, osolonej wodzie.

Podawać na gorąco, polane stopionym boczkiem.

7/ Pierozki "warszawskie"

<u>Normatyw surowcowy</u>	<u>Wydajność</u>	
Ciasto pierogowe wg przepisu nr 31 na str.68	Nadzienie	1000 g
Nadzienie:		
Pieczarki	1100 g	
Cebula	250 g	

Masło	120 g	<u>Waga półfabrykatów na</u>	
Jaja	100 g	<u>1 kg gotowego wyrobu</u>	
Sól		Ciasto pierogowe	450 g
Pieprz		Nadzienie	500 g
Masło /do polania/	50 g	Gotowy wyrób	1000 g
		/przeciętnie 20-22 szt./	

Sposób wykonania

Przygotować ciasto pierogowe i rozwałkować.

N a d z i e n i e : umyte i oczyszczone pieczarki, drobno pokroić. Poddusić na maśle wraz z rozdrobnioną cebulą. Odparować w piekarniku. Przyprawić do smaku.

Nakładać nadzienie na ciasto. Formować pierogi zlepiając dokładnie brzegi ciasta. Gotować we wrzącej, osolonej wodzie.

Podawać na gorąco, polane stopionym masłem.

8/ Pierozki "żywieckie"

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydaźność</u>	
Ciasto pierogowe wg przepisu nr 31 na str. 68		Nadzienie	1000 g
Nadzienie:		<u>Waga półfabrykatów na</u>	
Ser biały	600 g	<u>1 kg gotowego wyrobu</u>	
Bryndza	400 g	Ciasto pierogowe	450 g
Keinck	4 g	Nadzienie	500 g
Sól		Gotowy wyrób	1000 g
Boczek /do polania/		/przeciętnie 20-22 szt./	

Sposób wykonania

Przygotować ciasto pierogowe i rozwałkować.

N a d z i e n i e : przekręcony przez maszynkę ser wymieszać z bryndzą i kminkiem. Doprawić do smaku.

Nakładać nadzienie na ciasto. Formować pierogi, zlepiając dokładnie brzegi ciasta. Gotować we wrzącej osolonej wodzie.

Podawać na gorąco, polane stopionym boczkiem.

9/ Pierozki po "zamojsku"

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Ciasto pierogowe wg przepisu nr 31 na str. 68		Nadzienie	1000 g
Nadzienie:			
Ryż	230 g	<u>Waga półfabrykatów na</u>	
Masło	50 g	<u>1 kg gotowego wyrobu</u>	
Smalec	170 g	Ciasto pierogowe	400 g
Cebula	70 g	Nadzienie	500 g
Ser biały	200 g	Gotowy wyrób	1000 g
Mięta		/przeciętnie 20-22 szt./	
Sól			
Masło /do polania/	50 g		

Sposób wykonania

Przygotować ciasto pierogowe i rozwałkować.

N a d z i e n i e : ryż ugotować na sypko. Cebulę drobno pokrajać i dusić na tłuszczu. Ser biały rozdrobnić, wymieszać z ryżem i podduszoną cebulą. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i miętą.

Nadzienie nakładać na ciasto. Formować pierogi, zlepiając dokładnie brzegi ciasta. Gotować we wrzącej osolonej wodzie.

Podawać na gorąco, polane stopionym masłem.

10/ Pierozki "łaskie"

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Ciasto pierogowe wg przepisu nr 31 na str. 68		Nadzienie	1000 g
Nadzienie:		<u>Waga półfabrykatów na</u>	
Kasza gryczana	320 g	<u>1 kg gotowego wyrobu</u>	
Boczek wędzony	150 g	Ciasto pierogowe	400 g
Cebula	150 g	Nadzienie	500 g
Jaja /4 szt./	200 g	Gotowy wyrób	1000 g
Sól		/przeciętnie 20-22 szt./	
Pieprz			
Boczek /do polania/	150 g		

Sposób wykonania

Przygotować ciasto pierogowe i rozwałkować.

K a d z i e n i e : ugotować kaszę gryczaną na sypko. Boczek pokroić w drobną kostkę i udusić z rozdrobnioną cebulą. Dodać jaja ugotowane na twardo i posiekane. Całość dokładnie wymieszać. Przyprawić do smaku solą i pieprzem.

Nadzienie nakładać na ciasto. Formować pierozki, dokładnie zlepiając brzegi ciasta. Gotować we wrzącej osolonej wodzie.

Podawać na gorąco polane stopionym boczkiem.

11/ Pierozki z soi i grzybów

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Ciasto pierogowe wg przepisu nr 31 na str. 68		Masa sojowa	700 g
		Nadzienie	1000 g
Nadzienie:			
Soja	300 g	<u>Waga półfabrykatów na</u>	
Cebula	200 g	<u>1 kg gotowego wyrobu:</u>	
Maśło	200 g	Ciasto pierogowe	400 g
Grzyby suszone	80 g	Nadzienie	550 g
Tymianek		Gotowy wyrób	1000 g
Sól		/przeciętnie 20-22 szt./	
Pieprz			
Maśło /do polania/	50 g		

Sposób wykonania

Przygotować ciasto pierogowe i rozwałkować.

N a d z i e n i e : soję umyć, namoczyć i ugotować do miękkości, lekko ciepłą przemleć przez sitko pasztetowe na masę. Grzyby ugotować, posiekać w drobną kostkę. Cebulę udusić na maśle. Wymieszać wszystkie składniki z masą sojową, doprawić do smaku, całość zasmażyć i wystudzić.

Nakładać nadzienie na ciasto, formować pierogi zlepiając dokładnie brzegi ciasta. Gotować we wrzącej, osolonej wodzie.

Podawać na gorąco, polane stopionym masłem.

12/ Naleśniki wiosenne

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Naleśniki usmażone wg przepisu nr 32 na str. 69		Nadzienie	1000 g
Nadzienie:			
Jaja /ok.16 szt./	860 g	<u>Waga półproduktu na</u>	
Szczypior /2 p./	50 g	<u>1 kg gotowego wyrobu</u>	
Masło	100 g	Usmażone naleśniki	500 g
Sól		Nadzienie	500 g
Pieprz		Gotowa potrawa	1000 g
Tłuszcz do obsmażania naleśników	100 g	/10-11 szt./	
Jaja /do panierowania-1 szt./	50 g		
Bułka tarta	50 g		

Sposób wykonania

Przygotować naleśniki.

N a d z i e n i e : ugotować jaja na twardo. Obrąć ze skorupki i drobno posiekać. Masło rozetrzeć, wymieszać z jajami i pokrojonym szczypiorkiem. Przyprawić solą i pieprzem.

Nakładać nadzienie na chusty naleśnikowe do strony bardziej przyrumienionej. Zawijać podobnie jak paszteciki. Maczać w rozbitym jajku, obsypywać tartą bułką i smażyć na jasno-żółty kolor.

Podawać z zieloną sałatką po polsku lub z sałatką z pomidorów.

13/ Naleśniki z nadzieniem pieczarkowym

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Naleśniki usmażone wg przepisu nr 32 na str. 69		Nadzienie	1000 g
Nadzienię;		<u>Waga półfabrykatów na</u>	
Pieczarki	1200 g	<u>1 kg gotowego wyrobu</u>	
Cebula	260 g	Usmażone naleśniki	600 g
Masło	130 g	Nadzienię	550 g
Sól		Gotowa potrawa	1000 g
Pieprz		/10-11 szt./	
Tłuszcz do obsmażania	100 g		

Sposób wykonania

Wykonać naleśniki.

N a d z i e n i e : umyte i oczyszczone pieczarki drobno pokroić. Poddusić na maśle wraz z rozdrobioną cebulą. Odparować w piekarniku, Przyprawić do smaku.

Nadzienię nakładać na chusty naleśnikowe /od strony bardziej rumianej/. Składać podobnie jak paszteciki. Smażyć z obydwu stron na jasno-żółty kolor.

Podawać z sosem myśliwskim i z czerwoną kapustą na piwie.

14/ Ziemniaczanki staropolskie na słodko

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Ciasto ziemniaczane wg przepisu nr 33 na str. 69		Nadzienię	230 g
	700 g		

Nadzienie:		<u>Waga półfabrykatów na</u>	
Śliwki suszone	115 g	<u>1 kg gotowego wyrobu</u>	
Rodzyunki	50 g	Ciasto ziemniaczane	700 g
Śmietana	100 g	Nadzienie	230 g
Cukier	30 g	Gotowy wyrób	1000 g
Wanilia		/ca 14-15 szt./	

Sposób wykonania

Wykonać ciasto ziemniaczane.

N a d z i e n i e : Śliwki umyć dokładnie i rozpa-
rzyć, odcedzić i usunąć z nich pestki. Ciasto podzielić
na części, ukształtować wałki. Z wałka ciąć w poprzek
cząstki, w które zawiązać po trzy śliwki przełożone ro-
dzynkami. Gotować we wrzącej, lekko osolonej wodzie.

Ugotowane ziemniaczanki odcedzić i podawać ze śmietaną
zmieszaną z cukrem i wanilią lub też polane roztopionym
masłem z bułeczką.

15/ Ziemniaczanki serowe

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Ciasto ziemniaczane wg przepisu nr 33 na str. 69		Nadzienie	1000 g
Nadzienie:		<u>Waga półfabrykatów na</u>	
Ser biały	750 g	<u>1 kg gotowego wyrobu:</u>	
Boczek wędzony	190 g	Ciasto ziemniaczane	550 g
Cebula	180 g	Nadzienie	400 g
Sól		Gotowy wyrób	1000 g
Kminek			
Masło do polania	100 g		

Sposób wykopania

Wykonać ciasto ziemniaczane.

N a d z i e n i e : boczek i cebulę pokroić w kostkę i razem podsmażyć. Zmieszać z serem utartym na tarce, posolić do smaku, dodać kminek.

Ciasto podzielić na części, uformować wałki. Z każdej wałki ciąć w poprzek cząstki. Zawijać w nie uformowane w kulki nadzienie. Gotować we wrzącej posolonej wodzie.

Ugotowane ziemniaczanki odcedzić i podawać na gorąco, polane masłem.

16/ Ziemniaczanki kapuściane

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Ciasto ziemniaczane wg przepisu nr 33 na str. 69		Nadzienie	1000 g
Nadzienie:		<u>Waga półfabrykatów na 1 kg gotowego wyrobu</u>	
Kapusta biała	2000 g	Ciasto ziemniaczane	550 g
Grzyby suszone	50 g	Nadzienie	400 g
Smalec	50 g	Gotowy wyrób	1000 g
Cebula	130 g	/ca 14-15 szt./	
Sól			
Pieprz			
Masło /do polania/	50 g		

Sposób wykonania

Wykonać ciasto ziemniaczane.

N a d z i e n i e : grzyby wymyć i ugotować. Kapu-

się białą oczyścić i poszatkować w drobną kostkę, zalać wrzącą wodą, ugotować na pół miękko. Odcedzić i wycisnąć. Cebulę udusić na tłuszczu i połączyć z kapustą. Odparować w piekarniku. Grzyby drobno pokroić i wymieszać z kapustą.

Ciasto podzielić na części, ukształtować wałki. Z każdego wałka ciąć w poprzek cząstki, w które zawijając uformowane w kulki nadzienie. Gotować we wrzącej osolonej wodzie.

Ugotowane ziemniaczanki odcedzić i podawać na gorąco, polane masłem.

17/ Ziemniaczanki "warszawskie"

<u>Normaty surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Ciasto ziemniaczane wg przepisu nr 33 na str. 60		Nadzienie	1000 g
Nadzienie:			
Pieczarki	1100 g	<u>Waga półfabrykatów na</u>	
Cebula	250 g	<u>1 kg gotowego wyrobu</u>	
Masło	120 g	Ciasto ziemniaczane	550 g
Sól		Nadzienie	400 g
Pieprz		Gotowy wyrób	1000 g
Jajka /2 szt./	100 g	/ ca 14-15 szt./	
Masło /do polania/	50 g		

Sposób wykonania

Wykonać ciasto ziemniaczane.

N a d z i e n i e : umyte i oczyszczone pieczarki drobno pokroić i poddusić na maśle wraz z rozdrobnioną

cebulą. Odparować w piekarniku. Przyprawić do smaku.

Ciasto podzielić na części, ukształtować wałki. Z każdego wałka ciąć w poprzek cząstki, w które zawijać uformowane w kulki nadzienie. Gotować we wrzącej osolonej wodzie. Ugotowane ziemniaczanki odcedzić i polać stopionym masłem.

18/ Zapiekanka sandomierska

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydatność</u>	
Kasza jaglana	150 g	Zapiekanka	600 g
Mleko	320 g	Sos waniliowy	400 g
Jaja /żółtka-2 szt./	40 g	Gotowa potrawa	1000 g
Cukier	35 g		
Wanilia	1/4 laski		
Śliwki suszone	130 g		
Masło	15 g		
Bułka tarta	10 g		

Sos waniliowy:

Mleko	430 ml
Wanilia	1/2 laski
Jaja /żółtka-3 szt./	60 g
Cukier	125 g

Sposób wykonania

Kaszę jaglaną ugotować na mleku z dodatkiem połowy cukru i wanilii. Gdy mleko wsiąknie w kaszę, opróżzyć ją w średnio nagrzanym piekarniku. Ugotować suszone śliwki, wystudzić i usunąć pestki. Utrzeć żółtka z cukrem, połączyć z opróżzoną i wystudzoną kaszą. Wysmarować formę

masłem i wysypać tartą bułką. Układać warstwami kaszę i śliwki. Ostatnią warstwę powinna stanowić kasza.
Całość zapieć w piekarniku.

Podawać z sosem waniliowym.

S o s w a n i l i o w y : zagotować mleko z cukrem i wanilią. Utrzeć żółtka z cukrem. Do utartej masy wlewać powoli gotujące się mleko, ciągle ubijając. Naozynie z sosem wstawić do pojemnika z gorącą wodą i ubijać dalej do chwili aż jaja stracą zapach surowizny. Następnie sos wystudzić /mieszając od czasu do czasu, aby nie wytworzył się kożuszek/.

19/ Gołąbki nowosądeckie

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Kapusta biała-liście /netto/	400 g	Kapusta-liście po obgotowaniu	350 g
Kwas z kiszonej kapusty	250 g	Nadzienie	700 g
Nadzienie:		Sos grzybowy	1000 g
Kasza krakowska	230 g	Gotowa potrawa	2000 g
Jaja /1 szt./	50 g	w tym: gołąbki	1000 g
Grzyby	30 g	sos	1000 g
Cebula	100 g		
Smalec	90 g		
Sól			
Pieprz			
Sos grzybowy:			
Grzyby suszone	40 g		
Cebula	120 g		

Masło	100 g
Mąka pszenna	40 g
Wywar z gotowania grzybów	500 ml
Bulion wg przepisu nr 12 na str. 38	140 ml
Śmietana	140 g
Sól	
Pieprz	

Sposób wykonania

Ugotować liście kapusty, gdy wystygną z każdego zdjąć główny nerw liściowy.

N a d z i e n i e: kaszę krakowską otrzeć z mąki, wytrzeć w ściereczce i zatrzeć jajem. Wyłożyć na brytfannę wysuszyć w piekarniku. Ugotować na sypko z częścią tłuszczu. Wyłożyć z ugotowanymi i posiekanymi grzybami oraz poćduszoną na tłuszczu cebulą. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Nakładać nadzienie na liście kapusty i zawiązać gołąbki. Gołąbki układać ściśle w brytfannie, podlać wywarem z grzybów i kwasem z kapusty. Przykryć i dusić dopóki kapusta nie zmięknie.

S o s g r z y b o w y: grzyby umyć dokładnie w ciepłej wodzie, ugotować i pokrajać w drobną kostkę. Cebulę drobno pokrojoną udusić z połową tłuszczu, zaś na drugiej połowie tłuszczu zrobić zasmażkę. Rozprowadzić zasmażkę wywarem z grzybów i bulionem. Dodać posiekane grzyby, sól i pieprz. Zaprawić śmietaną.

Gołąbki podawać z sosem grzybowym.

20/ Flaczki wegetariańskie

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydatkowość</u>	
Pietruszka	100 g	Rosół	680 ml
Seler	130 g	Uduszone jarzyny	
Pory	100 g	z rosółem	800 g
Kapusta włoska	90 g	Flaczki z ciasta	
Cebula	35 g	malcownikowego	200 g
Masło	50 g	Gotowa potrawa	1000 g
Mąka	10 g		
Rosół:		<u>Zwroty poprodukcyjne</u>	
Wołowina z k.	330 g	Mięso z rosółu z k.	
a/ prega		a/ 220 g	
b/ mostek		b/ 170 g	
c/ szponder		c/ 190 g	
Marchew	100 g		
Pietruszka	50 g		
Seler	25 g		
Por	25 g		
Cebula	25 g		
Woda	900 ml		
Sól			
Pieprz			
Papryka			
Imbir			
Gałka rnszkatułowa			
Liść laurowy			
Majeranek			
Ciasto na flaczki:			
Mąka	80 g		
Jaja	40 g		
Mleko	60 ml		

Piwo	70 ml
Sól	
Cukier	
Słonina	15 g

Sposób wykonania

Przygotować rosół z włośczechy i mięsa.

Warzywa umyć, oczyścić i pokrajać w paseczki. Zalać niewielką ilością rosółu, dodać część masła i dusić na małym ogniu do miękkości. Z maki i reszty masła sporządzić zasmażkę, zaprawić nią warzywa i wlać pozostałą ilość rosółu. Doprawić do smaku flaków.

Sporządzić ciasto naleśnikowe i smażyć nieco grubsze naleśniki. Usmażone pokroić w gruby makaron i połączyć z uduszonymi i doprawionymi jarzynami.

Flaczki z naleśników powinny stanowić 25% składników jarzynowo-rosółowych.

21/ Salatka "Warszawianka"

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydażność</u>	
Fasola perłowa	200 g	Fasola po ugotowa-	
Musztarda	15 g	niu ca	450 g
Sok z cytryny	10 g	Gotowa potrawa	1000 g
Ogórki konserwowe	140 g		
Jaja /3 szt./	150 g		
Jabłka	200 g		
Cebula	50 g		
Śmietana kremówka	120 g		

Cukier
Sól
Pieprz

Sposób wykonania

Fasolę umyć, namoczyć i ugotować do miękkości na sypko. Następnie połączyć z musztardą, z sokiem cytrynowym, solą, pieprzem i pozostawić na godzinę do przemacerowania. Ogórki, jaja, jabłka i cebulę pokrajać w paski lub drobną kostkę. Połączyć wszystkie składniki, wlać śmietanę i wymieszać.

22/ Jaja "Varsoviensis"

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydaźność</u>	
Fasola perlowa	160 g	Fasola po ugotowa-	
Ogórki konserwowe	70 g	niu ca	360 g
Jaja /3 szt./	150 g	Sos trybulkowy	350 g
Pomidory świeże	130 g	Gotowa potrawa	1000 g

Sos trybulkowy:

Olej rafinowany	280 g
Żółtka /1,5 szt./	30 g
Cytryna /sok/	10 g
Musztarda	15 g
Szczypior	25 g
Sól	
Pieprz	
Cukier	

Sposób wykonania

Fasolę umyć, namoczyć i ugotować do miękkości na sypko.

S o s : z oleju i żółtek zrobić majonez i dodać pozostałe składniki.

Ugotowaną fasolę zmieszać z 2/3 sosu i ogórkami pokrojonymi w paseczki, przyprawić do smaku.

Jaja podzielone na połówki układać na sałatce, dekorować sosem oraz świeżymi pomidorami, pokrojonymi w cząstki.

23/ Fasola po polsku

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Fasola "Jaś"	220 g	Fasola po ugotowaniu	500 g
Cebula	40 g	Gotowa potrawa	1000 g
Kiełbasa polska	160 g		
Boczek wędzony	80 g		
Smalec	40 g		
Mąka	8 g		
Wywar wg przepisu nr 12 na str. 38	340 ml		
Miód	15 g		
Podzynyki	10 g		
Cytryna	1/2 szt.		
Czosnek			
Pieprz			
Sól			

Sposób wykonania

Fasolę umyć, namoczyć, ugotować do miękkości na

sypko.

Z tłuszczu i maki sporządzić zasmażkę i rozprowadzić wywarem. Kiełbasę pokroić w plastry, boczek w paseczki i zasmażyć z drobno posiekaną cebulą. Dodać miód i drobno posiekane rozcynki. Zmieszać z zasmażką, doprawić do smaku czosnkiem, solą, pieprzem i cytryną, zagotować. Połączyć z ugotowaną fasolą i całość chwilę podusić.

24/ Fasola po kasztelańsku

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>
Fasola "Jas"	220 g	Fasola po ugotowaniu · 500 g
Okraski ze zwierzyny /zając, sarna, dzik/	250 g	Gotowa potrawa ca 1000 g
Cebula	100 g	
Masło	100 g	
Wywar wg przepisu nr 12 na str. 38	200 g	
Wino czerwone	50 ml	
Cytryna	1 szt.	
Sól		
Pieprz		
Cukier		
Zielona pietruszka		

Sposób wykonania

Fasolę umyć, namoczyć i ugotować do miękkości na sypko. Okraski mięsne z dzierzyny pokrajać w drobną kostkę, zasmażyć na maśle wraz z drobno pokrojoną cebulą. Rozprowadzić bulionem, połączyć z fasolą, wymieszać,

dodać wino, doprowadzić do smaku i chwilę razem podduścić.
Przed wydaniem całość skropić cytryną i posypać zieloną pietruszką.

Podawać z sadzonym jajkiem.

25/ Fasola po myśliwsku

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydatność</u>
Fasola "Jaś"	250 g	Fasola po ugotowaniu 550 g
Mąka	15 g	Gotowa potrawa na 1000 g
Smalec	25 g	
Wywar wg przepisu nr 12 na str. 38	300 ml	
Cebula	30 g	
Szynka	50 g	
Kiełbasa myśliwska	70 g	
Grzyby suszone	10 g	
Koncentrat pomidorowy	15 g	
Musztarda	10 g	
Wino czerwone	15 ml	
Cytryna	40 g	
Jałowiec		
Pieprz		
Papryka		
Sól		

Sposób wykonania

Fasolę umyć, namoczyć i ugotować do miękkości na sypko.

S o s : sporządzić rumianą zasmażkę, rozprowadzić

wywarem i zagotować. Szynek i kielbasę pokroić w paseczki i zasmażyć z drobno poszatkowaną cebulą. Grzyby ugotować, pokroić w paski. Połączyć wszystkie składniki na sos, dodać koncentrat pomidorowy, musztardę i całość chwilę poddusić. Doprawić do smaku przyprawami. Na koniec dodać sok z cytryny i wino. Sos połączyć z fasolą i dusić razem parę minut.

26/ Fasola po staronolsku

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>
Fasola "Jas"	220 g	Fasola po ugotowa- niu 500 g
Sól		Gotowa potrawa ca 1000 g
Boczek wędzony	100 g	
Cebula	40 g	
Mąka	20 g	
Masło	35 g	
Wywar wg przepisu nr 12 na str. 38	450 g	
Śliwki suszone	60 g	
Rodzynki	20 g	
Miód	15 g	
Karmel	10 g	
Sól		
Pieprz		

Sposób wykonania

Fasolę ułożyć namoczyć i ugotować do miękkości na sypko.

S o s : boczek pokroić w paski i zasmażyć z drobno poszatkowaną cebulą. Śliwki rozparzyć, usunąć pestki i pokroić w paseczki. Z mąki i masła zrobić rumianą zasmażkę, rozprowadzić wywarem i zagotować. Dodać boczek, śliwki, rodzynki, miód i karmel, doprowadzić do smaku. Całość chwilę wysadzać. Połączyć sos z ugotowaną fasolą i dusić razem około 10 min.

27/ Zraziki sojowe

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>WydaJność</u>	
Soja	200 g	Masa sojowa	460 g
Soczewica	150 g	Masa z soczewicy	330 g
Bułka tarta	150 g	Gotowy wyrób	1000 g
Jaja /3 szt./	150 g		
Cebula	150 g		
Masło	100 g		
Mąka ziemniaczana	15 g		
Sól			
Pieprz			
Mąka /do obtoczenia/	50 g		
Smalec	150 g		

Sposób wykonania

Namoczyć oddzielnie soję i soczewicę na 12 godz. Zalać świeżą wodą i oddzielnie ugotować do miękkości. Niezupełnie schłodzone ziarno przemleć przez sito pa-sztetowe na masę. Do masy sojowo - soczewicowej dodać tartą bułkę, jaja, cebulę zasmażoną na maśle. Doprowadzić do smaku solą i pieprzem. Gdyby masa była zbyt rzadka dodać

mąkę ziemniaczaną. Całość dokładnie wyrobić. Uformować małe zrazyki, obtoczyć w mące i smażyć na smalcu.

Podawać z sosem grzybowym.

28/ Sojowniki

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydażność</u>	
Soja	180 g	Masa sojowa	420 g
Mąka	240 g	Ciasto po wyro-	
Jaja /2 szt./	100 g	śnięciu	ca 1010 g
Mleko	220 ml	Gotowy wyrób	1000 g
Drożdże	20 g		
Cukier	45 g		
Smalec	130 g		
Śmietanka	150 g		
Cukier waniliowy	10 g		

Sposób wykonania

Soję umyć i namoczyć na 12 godz. w ciepłej wodzie. Zalać świeżą wodą, posolić i gotować do miękkości, najlepiej na parze lub pod ciśnieniem. Niczupełnie schłodzoną soję przemieć przez sitko pasztetowe na masę. Drożdże rozpuścić w letnim mleku z cukrem, połączyć z masą sojową i połową mąki. Po dokładnym wyrobieniu pozostać ciasto w cieple do wyrośnięcia na 2 godz. Następnie dodać żółtka utarte z cukrem, pozostałą mąkę i wyrobić. Na końcu wymieszać z ubitą pianą. Smażyć jak racuchy.

Podawać ze słodką śmietaną.

29/ Opiekanki sojowe

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Soja	280 g	Masa sojowa	640 g
Masło	40 g	Gotowy wyrób	1000 g
Cebula	90 g		
Bułka tarta	100 g		
Jaja /2 szt./	100 g		
Koper	1/2 p.		
Pietruszka zielona	1/2 p.		
Jaja /1 szt./	50 g		
Bułka tarta /do obsypania/	90 g		
Sól			
Pieprz			
Smalec	180 g		

Sposób wykonania

Soję umyć i namoczyć na 12 godz. w ciepłej wodzie. Zalać świeżą wodą, posolić i gotować do miękkości, najlepiej na parze lub pod osłoniem. Niezupełnie schłodzoną soję przemleć przez sitko pasztecowe na masę. Cebulę drobno pokroić i podsusić na części masła. Do masy sojowej dodać jaja, tartą bułkę, cebulę, pozostałą część masła, drobno posiekaną zieleninę oraz przyprawy. Dobrze wymieszać. Formować podłużne wałeczki, maczać w jajach i obtaczać w bułce tartej.

Podawać na gorąco z ostrymi sosami.

30/ Ciasto drożdżowe do pierogów i kulebiaków

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>
Mąka pszenna	530 g + 30 g /podsypka/	Surowe ciasto 1000 g
Drożdże	45 g	
Cukier	60 g	
Mleko	200 ml	
Jaja	100 g /1 całe+2 żółtka/	
Smalec	60 g + 20 g /do formy/	
Masło	40 g	
Sól		

Sposób wykonania

Drożdże wymieszać w 1/4 ilości ciepłego mleka i z częścią cukru, dodać trochę mąki. Pozostawić rozczyn do wyrośnięcia. Mąkę przesiać, lekko ogrzać, dodać rozczyn, resztę mleka i ubite jaja oraz cukier i sól. Pod koniec wyrabiania dodawać rozpuszczony tłuszcz. Wyrabiać tak długo, aż ciasto zacznie odstawać od ręki. Pozostawić ciasto w ciepłym miejscu do wyrośnięcia.

31/ Ciasto pierogowe

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>
Mąka pszenna	670 g + 60 g /podsypka/	Surowe ciasto 1000 g
Jaja	50 g	
Soda	300 ml	

Sposób wykonania

Do przesianej mąki wbić jaja i zarobić ciasto nożem, wleając po trochu wody. Ciasto dokładnie wyrobić.

32/ Ciasto naleśnikowe do kulebiaków i naleśników

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>
Mąka pszenna	360 g	Naleśniki po usma- żeniu 1000 g /20-22 chustki/
Jaja /4 szt./	200 g	
Mleko	360 ml	
Piwo	260 ml	
Sól		
Cukier		
Słonina	60 g	

Sposób wykonania

Przesianą mąkę wsypać do naczynia, dodać jaja, sól, wlać mleko i rozbić trzepaczką na gładką masę. Do ciasta wlać piwo i dokładnie wymieszać. Powierzchnię patelni wysmarować kawałkiem słoniny nabitej na szpikulec. Na rozgrzaną patelnię wlać ciasto, rozprowadzając je równomiernie przez poruszanie patelnią, zlać niepotrzebną warstwę ciasta, które nieprzygnęło do patelni. Smżyć szybko z jednej strony.

33/ Ciasto ziemniaczane

<u>Normatyw surowcowy</u>	<u>Wydajność</u>
Ziemniaki /brutto/	950 g
Mąka pszenna	300 g + 50 g /podsypka/
Jaja	100 g
Mąka ziemniaczana	30 g
	Gotowe ciasto 1000 g

Sposób wykonania

Obrane ziemniaki ugotować, odcedzić i odparować, przestudzone zmielić przez maszynkę, dodać mąkę pszenną i ziemniaczaną, jaja, wyrobić ciasto.

3. JARZYNY DO DRUGICH DAŃ

1/ Kapusta włoska duszona z kminem

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Kapusta włoska	760 g	Kapusta po oczyszczeniu	490 g
Jabłko	200 g	Jabłko po oczyszczeniu	145 g
Słonina	100 g	Gotowa potrawa	1000 g
Cebula	50 g		
Wywar wg przepisu nr 12 na str.38	300 ml		
Mąka	10 g		
Masło	40 g		
Kminek			
Pieprz			
Cukier			
Sól			

Sposób wykonania

Kapustę oczyścić, pokrajać w grubszą kostkę /około 2 cm/. Włożyć do wrzącej, osolonej wody i obgotować ok. 10 min. Cebulę drobno pokrojoną udusić na słoninie. Połączyć kapustę z oczyszczonymi poszatkowanymi jabłkami.

mi, dodać kminek, sól, pieprz, podlać wywarem i dusić razem do miękkości. Pod koniec duszenia obsypać mąką i doprawić do smaku.

2/ Kabaczki duszone z ogórkami kiszonymi

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Kabaczki	1350 g	Kabaczki po oczyszczeniu	730 g
Masło	80 g	Gotowa potrawa	1000 g
Ogórki kiszone	300 g		
Mąka	5 g		
Śmietana	150 g		
Kminek			
Cukier			
Sól			
Zielona pietruszka			

Sposób wykonania

Kabaczki umyć i przeciąć wzdłuż na 2 - 4 części. Obrać ze skóry, oczyścić z ziaren. Ściąć zdrewniałe końce kabaczka /ok. 1 cm/, pokroić w równą, średnią kostkę /ok. 1,5 cm/ podlać małą ilością wrzącej wody, dodać masło i dusić do niezupełnej miękkości. Ogórki obrać ze skóry, zetrzeć na drobnej tarce lub pokroić w cienkie paseczki. Połączyć kabaczki z ogórkami, dodać kminek, oprószyć mąką i poddusić. Pod koniec duszenia zalać śmietaną i przyprawić do smaku solą i cukrem. Posypać zieloną pietruszką.

3/ Kabaczki duszone z pomidorami

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Kabaczki	1150 g	Kabaczki po	
Cebula	55 g	oczyszczeniu	620 g
Masło	100 g	Gotowa potrawa	1000 g
Pomidory	550 g		
Mąka	6 g		
Czosnek	2 - 3 ząbki		
Koper			
Cukier			
Sól			

Sposób wykonania

Kabaczki umyć i przeciąć wzdłuż na 3 - 4 części. Obrząć ze skóry, oczyścić z ziaren. Ściąć zdrewniałe końce kabaczka /ok. 1 cm/, pokroić w równą, średnią kostkę /ok. 1,5 cm/. Włożyć do rondla i dusić z połową masła w małej ilości wody, łącznie z pokrojoną cebulą. Oprószyć mąką i połączyć z przetartymi pomidorami uduszonymi z masłem. Przyprawić do smaku.

Przed wydanien podprawić czosnkiem rozartym z solą. Odsypać koperkiem.

4/ Pomidory niczone

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Pomidory /drobno równo/	1200 g	Pomidory wydrążone	1050 g
Masło	90 g	Gotowa potrawa	1000 g

Sól
Pieprz
Koper

Sposób wykonania

Wybrać małe, równe pomidory, umyć i odkroić im czubki. Usunąć pestki, włożyć w środki kawałki masła, posypać mielonym pieprzem i siekanym koprem. Przykryć ściętymi czubkami i piec na patelni w gorącym piecu w temp. ca 300°C około 20 min. /Potrawa wychodzi najlepiej pieczona w salamandrze./

5/ Gruszki duszone na jarzynie

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>
Gruszki "Klasy" lub "Baby"	1700 g	Gruszki po obraniu 1320 g
Masło	120 g	Gruszki obgotowane 1200 g
Cukier	60 g	Gotowa potrawa 1000 g
Cytryna	60 g	
Majeranek		
Cukier		
Sól		
Pieprz		

Sposób wykonania

Gruszki umyć i obrać ze skóry, przekroić na połówki, wydrążyć i gotować na parze na pół miękko. Przełożyć do rondla, obsypać majerankiem, włożyć łyżkę masła, dodać cukier i dusić dalej, aż się gruszki obrumienią. Pod koniec duszenia skropić cytryną.

6/ Ogórki duszone

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Ogórki świeże	1450 g	Ogórki po wysoleniu	710 g
Masło	70 g	Gotowa potrawa	1000 g
Kwas z ogórków	120 ml		
Mąka	20 g		
Śmietana	120 g		
Cukier			
Pieprz			
Całka muskatulowa			
Bazylia			
Koper			
Sól			

Sposób wykonania

Ogórki umyć, obrać pokroić w krążki nieco grubsze jak na mizerię, posolić i pozostawić na 1 godz. Odcisnąć i dusić w rondlu z masłem we własnym sosie do miękkości. Wlać sok z kwaśnych ogórków, zaciągnąć mąką, doprawić przyprawami i dusić razem jeszcze ok. 10 min.

Przed wydaniem dodać śmietanę i posypać koprem.

7/ Selery duszone

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Selery	1200 g	Selery ugotowane w całości	700 g
Wywar wg przepisu nr 12 na str.38	600 ml	Gotowa potrawa	1000 g
Masło	80 g		
Mąka	20 g		
Cytryna	80 g		

Sól
Cukier

Sposób wykonania

Umyte i oczyszczone selerę ugotować w całości w słonej wodzie na pół miękko. Pokręać w ćwierć krężki, zalać wywarem i dusić pod przykryciem do miękkości. Z masła i maki zrobić białą zasmażkę, dodać do selerów i doprawić do smaku cytryną, solą, cukrem.

Wydawać obłożone grzankami ze szpikiem.

8/ Marchew smażona w cieście

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Marchew	850 g	Marchew po ugotowaniu	690 g
Cukier	20 g	Ciasto	420 g
Sól		Gotowa potrawa	1000 g
Mąka /do obsypania/	50 g		
Ciasto:			
Mąka	150 g		
Jaja /3 szt./	150 g		
Piwo jasne	100 g		
Masło	30 g		
Sól			
Cukier			
Kminek			
Smalec	500 g		
Masło	50 g		

Sposób wykonania

Marchew umyć, oczyścić i ugotować w całości z dodatkiem soli i cukru. Wystudzić i pokroić wzdłuż na 4 części. Z maki, jaj, piwa i masła przygotować dość gęste ciasto z dodatkiem kminku i soli. Kawałki marchwi oprószyć mąką, mazać w cieście i smażyć na smalcu na złoty kolor. Przed wydaniem podłożyć masło.

9/ Rzodkiew duszona

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Rzodkiew czarna	750 g	Rzodkiew po oczyszczeniu	625 g
Masło	80 g	Rzodkiew po obgotowaniu	575 g
Mąka	20 g	Gotowa potrawa	1000 g
Wywar wg przepisu nr 12 na str.38	800 ml		
Jabłka	250 g		
Cytryna	80 g		
Kminek			
Cukier			
Sól			
Zielona pietruszka			

Sposób wykonania

Rzodkiew umyć, oczyścić i poszatkować w zapalkę. Obgotować we wrzącej, osolonej wodzie przez 4 min. Z masła i maki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić wywarem, włożyć do niej rzodkiew, kminek, sól, cukier i dusić na wolnym ogniu do miękkości. Pod koniec duszenia dodać jabłka poszatkowane w paski. Całość doprawić do smaku cytryną i cukrem. Na koncu wysypać zie-

loną pietruszkę.

Wydawać obłożoną wędzonym boczekiem ugotowanym lub smażonym.

10/ Soczewica po polsku

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Soczewica	250 g	Gotowa potrawa	1000 g
Woda do gotowania	625 ml		
Grzyby suszone	20 g		
Cebula	80 g		
Masło	80 g		
Mąka	20 g		
Cytryna	80 g		
Sól			

Sposób wykonania

Soczewicę opłukać i namoczyć w wodzie na noc. Grzyby opłukać i namoczyć na kilkanaście minut. Zalać soczewicę świeżą, zimną wodą, dodać grzybki wraz z wodą, w której się moczyły i całość gotować do miękkości około 1 godziny. Grzyby wyjąć, posiekać, zmieszać z ugotowaną soczewicą. Cebulę udusić na maśle, zrobić na niej zasmażkę. Dodać do soczewicy, wymieszać. Wcisnąć cytrynę, przyprawić do smaku solą i jeszcze chwilę poddusić.

11/ Bulwy z wody

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Bulwy	1350 g	Gotowa potrawa	1000 g
Cukier			
Masło /do polania/	50 g		
Koper	1 p.		
Sól			

Sposób wykonania

Bulwy dokładnie umyć, oskrobać i wypłukać. Wrzucać do wrzącej, osolonej i lekko osukrzzonej wody. Ugotować do miękkości, zachowując kształt bulw.

Podawać polane masłem i posypane koprem.

12/ Bulwy po kapucyńsku

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Bulwy	1300 g	Bulwy po ugotowaniu	500 g
Ciasto:		Ciasto	300 g
Jaja /4 szt./	200 g	Gotowa potrawa	1000 g
Mąka	100 g		
Bulka tarta	100 g		
Smalec	500 g		
Masło	50 g		
Zielona pietruszka			
Sól			
Cukier			

Sposób wykonania

Bulwy dokładnie umyć i oskrobać. Wrzucić do wrzącej, osolonej i lekko ocukrzanej wody. Gdy zmiękną odcedzić, ostudzić. Przygotować ciasto jak na klar. Maczać bulwy w cieście, obtaczać w bułce tartej i smażyć w głębokim tłuszczu do złocistego koloru.

Podawać posypane zieloną pietruszką.

W ten sposób przyrządzone bulwy mogą stanowić garni do potraw mięsnych z białych mięs, drobiu i ryb w białych sosach.

13/ Kalafiory po kapucynisku

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Kalafiory /brutto/	900 g	Kalafiory po ugotowaniu i ostudzeniu	800 g
ciasto:		Ciasto	300 g
Jaja /4 szt./	200 g	Gotowa potrawa	1000 g
Mąka	100 g		
Bułka tarta	150 g		
Smalec	500 g		
Masło	50 g		
Zielona pietruszka			
Sól			
Cukier			

Sposób wykonania

Kalafiory oczyścić, ugotować we wrzącej, osolonej wodzie z dodatkiem cukru. Nie doprowadzać w czasie go-

towania do pełnej miękkości. Odcodzić i osączyć z wody.

Przygotować ciasto jak na klar. Maczać kalafiory w cieście, obtaczać w bulce tartej i smażyć w głębokim tłuszczu do złocistego koloru.

Wydawać posypane zieloną pietruszką z kawałkiem świeżego masła.

W ten sposób przyrządzone małe kalafiory mogą stanowić również garni do potraw mięsnych w białych sosach.

4. POTRAWY Z RYB

1/ Karp zapiekany w sosie chrzanowym

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Karp żywy	ok. 1200 g	Ryba oczyszczona	
Sól		filety	550 g
Pieprz		Ryba po ugotowa-	
		niu	500 g
Wywar do gotowania		Sos do zapiekania	600 g
ryb wg przepisu		Gotowa potrawa	1000 g
nr 19 na str. 99	500 ml		
Sos chrzanowy do			
zapiekania:		<u>Zwroty poprzeduk-</u>	
Mleko	330 ml	<u>cyjne</u>	
Mąka	35 g	Lby	280 g
Masło	50 g		
Jajka /żółtka 2 szt./	40 g		
Chrzan-korzeń	180 g		
Śmietanka	60 g		

Cytryna 50 g
Cukier
Sól

Sposób wykonania

Rybę oczyścić, sfiletować, wyporejować, posolić, oprószyć pieprzem. Ugotować w przygotowanym wywarze. Ułożyć na półmisku, zalać sosem chrzanowym, zapieć.

Sos chrzanowy do zapiekania: z masła i mąki zrobić zasmażkę, rozprowadzić gotowanym, zimnym mlekiem, zagotować, zaciągnąć żółtkami. Następnie dodać chrzan tarty i śmietankę. Doprawić solą, cukrem i sokiem z cytryny.

Podawać z ziemniakami drążonymi z wody lub bulwami.

2/ Karp w piwie

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>
Karp żywy	ok. 1350 g	Ryba oczyszczona
Mąka	20 g	- filety 660 g
Masło	150 g	Ryba po usmażeniu 660 g
Cebula	60 g	Gotowa potrawa 1000 g
Seler	60 g	w tym jarzyny 380 g
Pietruszka	60 g	
Pieczarki	60 g	
Piwo	200 ml	<u>Zwroty poprodukcyjne</u>
Sól		Lby 320 g
Pieprz		

Sposób wykonania

Karpia oczyścić, wynieć, sfiletować, wyporejować, posolić, posypać pieprzem, oprószyć mąką i lekko obsmażyć na maśle. Oczyszczone i umyte warzywa pokroić w "zapałkę" /julienne/, poddusić na maśle do miękkości. Zalać piwem. Do jarzyn włożyć kawałki usmażonego karpia i razem dusić około 15 min.

Podawać z ziemniakami z wody i cykorią.

3/ Leszcz smażony po rybacku

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>
Leszcz mrożony /brutto/ ok. 4000 g		Ryba po oczyszczeniu /file-
Sól		ty/ 1200 g
Pieprz		Ryba po usma-
Mąka 20 g		żeniu 1000 g
Smalec 100 g		Gotowa potrawa 1000 g
Masło 50 g		
		<u>Zwroty poprodukcyjne</u>
		Lby 350 g

Sposób wykonania

Rybę rozmrozić, wymyć, oczyścić, sfiletować, ponacinać /⁸²ok. 0,5 cm/ niezbyt głęboko, tkankę podskórną części grzbietowej, w celu przecięcia licznych drobnych ości znajdujących się w tej części ryby. Ponacinanie w ten sposób filetu powoduje wysmażenie go do tego stopnia, że drobne ości stają się niewyczuwalne. Filety wyporejować, posolić, posypać pieprzem, następnie oprószyć

mąką i smażyć do zrumienienia. Pod koniec smażenia dodać masło.

Podawać z ziemniakami i surówkami.

4/ Leszcz po suwalsku

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wyda ność</u>	
Leszcz mrożony	ok. 1700 g	Ryba po oczyszczeniu /filety/	550 g
Sól		Jarzy ny po uduszeniu	510 g
Pieprz		Gotowa potrawa	1000 g
Mąka	20 g	<u>Zwroty poprodukowe ne</u>	
Masło	150 g	Łby, części zebro- we	230 g
Cebula	60 g		
Marchew	60 g		
Seler	60 g		
Pietruszka	60 g		
Ziemniaki	120 g		
Koncentrat pomido- rowy	60 g		
Papryka			
Cukier			
Wywar do gotowania ryb wg przepis nr 19 na s. 99	200 ml		

Sposób wykonania

Ryby rozmrozić, wymyć, oczyścić, sfiletować, wyporcjować, oprószyć solą, pieprzem, mąką i lekko obsmażyć. Oczyszczoną, drobno pokrojoną cebulę poddusić na tłuszczu. Dodać pozostałe pokrojone w kostkę warzywa, pod-

lać częścią wywaru i dusić na pół miękko. Włożyć ziemniaki również pokrojone w kostkę. Gdy ziemniaki będą prawie miękkie zaprawić całość koncentratem pomidorowym, solą, cukrem i papryką. Włożyć rybę, wlać resztę wywaru i dusić razem z jarzynami ok. 15 min.

Podawać z kluskami po polsku lub z ryżem.

5/ Leszcz po warminsku

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Leszcz mrożony /brutto/	ok. 2000 g	Ryba po oczyszczeniu /filety/	600 g
Sól		Gotowa potrawa	1000 g
Pieprz			
Mąka	20 g		
Masło	150 g	<u>Zwroty poprodukcyjne</u>	
Cebula	200 g	Lby	250 g
Wywar do gotowania ryb wg przepisu nr 19 na str.99	200 ml		
Cytryna	50 g		
Cukier			

Sposób wykonania

Rybę rozmrozić, wymyć, oczyścić, sfiletować, obsuszyć w ściereczce, wyporcjować, oprószyć solą, pieprzem i mąką, obsmażyć na masle. Cebulę oczyścić, pokrajać w plastry, podsmażyć, podlać wywarem i poddusić. Włożyć rybę, doprawić do smaku cytryną, solą i cukrem. Całość dusić około 10 min.

Podawać z ziemniakami z wody i kapustą kiszaną z grzybami.

6/ Piastuga w cieście piwnym

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydatność</u>	
Filety z piastugi	800 g	Gotowa potrawa	1000 g
Kwasek cytrynowy	10 g		
lub 1 cytryna	80 g		
Składniki ciasta:			
Piwo jasne	150 ml		
Jaja /2 szt./	100 g		
Mąka pszenna	120 g		
Olej sojowy	40 g		
Sól			
Cukier			
Pieprz			
Maggi			
Mąka /do oprószenia/	40 g		
Olej do smażenia	120 g		

Sposób wykonania

Filety wyporcjować, skropić rozcieńczonym kwaskiem cytrynowym lub cytryną, posolić. Składniki ciasta dobrze rozmieszać, doprawić solą, cukrem i pieprzem do smaku. Porcje filetów oprószyć mąką, maczać w cieście i smażyć.

Podawać z drążonymi lub całymi ziemniakami z wody oraz ostrymi sałatkami lub zimnymi sosami.

7/ Karmazyn w cieście kminkowym

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydażność</u>	
Filety z karmazyna	750 g	Gotowa potrawa	1000 g
Kwasek cytrynowy	10 g		
lub cytryna /1 szt./	80 g		
Składniki ciasta:			
Jaja /1 szt./	50 g		
Mąka pszenna	125 g		
Mleko	220 ml		
Kminek	3 g		
Margaryna	185 g		
Sól			
Pieprz			

Sposób wykonania

Filety wyporajować w ukośne około 100 g porcje, skropić kwaskiem cytrynowym lub cytryną, posolić i oprószyć pieprzem. Z mąki, jaja i mleka przygotować ciasto z dodatkiem kminku i soli. Filety maczać w cieście i smażyć na tłuszczu.

Podawać z ziemniakami drążonymi lub całymi z wody i ostrymi surówkami.

8/ Dorsz w kruście serowej

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydatność</u>	
Filety z dorsza	800 g	Gotowa potrawa	1000 g
Cytryna /1 szt./	80 g		
lub kwaszek cytrynowy	10 g		
Tymianek			
Pieprz			
Cebula	40 g		
Pietruszka - korzeń	40 g		
Mąka do oprószania	40 g		
Składniki ciasta:			
Mąka pszenna	60 g		
Jaja /1 szt./	50 g		
Mleko	200 ml		
Ser żółty twardy, ostry, podsuszony	40 g		
Butka tarta	25 g		
Olej do smażenia /sojowy/	150 g		
Sól			

Sposób wykonania

Filety wyporejować, skropić kwaskiem cytrynowym lub cytryną, oprószyć solą, pieprzem, tymiankiem, obłożyć krajaną cebulą i pietruszką, pozostawić na kilka godzin. Składniki ciasta dobrze rozmieszać, doprawić solą i pieprzem do smaku, na końcu dodać do ciasta pianę z białek. Filety oprószyć mąką, maczać w cieście, obsypać tartą bułką i smażyć na tłuszczu.

Podawać z drążonymi lub całymi ziemniakami z wody, z sałatką z pomidorów, z sałatką polską, ze szpinakiem, z pomidorami pieczonymi.

9/ Ostrobok po staropolsku

<u>Normatyw surowcowy</u>	<u>WydaJność</u>
Ostrobok patroszony bez głów ok. 2300 g	Ryba po oczyszcze- niu /filety/ 1200 g
Wywar do gotowania ryb wg przepisu nr 19 na str.99 1000 ml	Ryba po ugotowa- niu 1100 g
Wino białe wytrawne 300 ml	Sos 1000 g
Tymianek	Gotowa potrawa 2100 g

Sos staropolski:

Masło	60 g
Mąka	50 g
Wywar z gotowania ryby	800 ml
Rodzynki	50 g
Migdały	50 g
Miód	50 g
Cytryna	50 g
Pieprz	
Goździki	
Cukier	
Sól	

Sposób wykonania

Rybę rozmrozić, wymyć, oczyścić, sfiletować, wyporcjo-
wać, włożyć do wywaru z dodatkiem wina i tymianku, goto-
wać na wolnym ogniu przez 15 min. Wyjąć z wywaru, ułożyć
na półmisku i zalać sosem staropolskim, sporządzonym
w następujący sposób: przyrządzić zasmażkę na masle,
rozprowadzić wywarem z gotowania ryby, dodać rodzynki
oraz sparzone i pokrojone w zapalkę migdały, miód, goździ-
ki i powoli zagotować. Całość przyprawić sokiem z cytryny,

solą, pieprzem i cukrem.

Podawać z ziemniakami z wody.

10/ Ryba po toruńsku

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydaźność</u>	
Filety b.s. z dor- sza, mrożone	700 g	Filety pałasza ze skóra	700 g
lub filety z karpia	750 g	Filety lichii bez skóry	700 g
lub pałasz cały, mrożony	1170 g	Gotowa potrawa	1000 g
lub lichia cała, mrożona	1450 g	w tym: ryba	540 g
Piwo ciemne	260 ml	sos	460 g
Masło	130 g		
Cebula	130 g		
Marchew	130 g		
Pierniki /katarzynki/	100 g		
Cytryna	80 g		
Woda	oa 150 ml		
Pieprz			
Goździki			
Cukier			
Sól			

Sposób wykonania

Oczyszczoną cebulę i marchew pokrajać w plasterki i lekko obrumienić na maśle. Dodać piwo, przyprawy i podusić. Wymyte i wyporcjowane filety ryb włożyć do jarzyn i razem gotować około 10 min. Wyjąć rybę, a do jarzyn dodać pokruszony piechnik i około 150 ml wody. Zagotować,

Przetrzeć przez sito, wcisnąć cytrynę i doprawić do smaku, cukrem, solą i pieprzem. Do tak przygotowanego sosu włożyć porcje ryby i całość chwilę poddusić.

Podawać z ziemniakami z wody, z kluskami po polsku, z ryżem, z sałatką kruchą, z surówką owocową.

11/ Filety śledziowe z pieczarkami

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Śledzie bałtyckie świeże	880 g	Filety śledzio- we ze skórą	475 g
Mąka pszenna	40 g	Gotowa potrawa	1000 g
Pieczarki	600 g	w tym ryba	475 g
Cebula	150 g		
Śmietana	140 g		
Masło	110 g		
Pieprz			
Sól			

Sposób wykonania

Śledzie wymyć, sfiletować, obsuszyć w ściereczce. Filety pokroić na równe porcje, posolić, oprószyć pieprzem, zwinąć, przekłuć kołeczkiem, oprószyć mąką i obsmażyć z jednej strony na części masła. Pieczarki opłukać, pokroić, zasmażyć z cebulą na maśle, wlać śmietanę i poddusić. Do przygotowanych grzybów włożyć obsmażone filety i razem dusić kilkanaście minut. Przed wydaniem wyciągnąć ostrożnie kołeczki.

Podawać obłożone pieczarkami z ziemniakami tłuczo-
nymi, lub smażonymi na tłuszczu.

12/ Makrela w jarzynach

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydażność</u>	
Makrela patroszo- na b.0 głów	570 g	Ryba po oczyszcze- niu /filety/	460 g
Mąka	20 g	Gotowa potrawa	1000 g
Margaryna	115 g	w tym ryba	500 g
Marchew	125 g		
Pietruszka	200 g		
Seler	275 g		
Cebula	125 g		
Cukier	10 g		
Śmietanka	35 g		
Mleko	275 g		
Sól			
Pieprz			

Sposób wykonania

Makrelę wymyć, rozmrozić, sfiletować, obsuszyć w ście-
reczce, wyporcjować. Filety posolić, oprószyć mąką z jed-
nej strony i obsmażyć z tej samej strony. Warzywa oczy-
ścić, obrać, pokrajać w bardzo drobną kostkę, dusić ze
śmietaną, mlekiem i przyprawami do miękkości. Obsmażone
filety obrać jarzynami i razem dusić jeszcze kilkun-
ście minut.

Podawać z ziemniakami z wody obsypanymi koprem.

13/ Ryba po marynarsku

<u>Normatyw surowcowy</u>	<u>Wydajność</u>
Filety b.s. z dorsza, mrożone 580 g	Filety kulbina b.s. 580 g
lub kulbin cały, mrożony 1160 g	Filety kantara b.s. 580 g
lub kantar cały, mrożony 970 g	Gotowa potrawa 1000 g
Cytryna 80 g	w tym ryba 530 g
Mąka 20 g	
Olej 70 g	
Ziemniaki 170 g	
Marchew 100 g	
Seler 30 g	
Masło 35 g	
Cebula 65 g	
Śmietanka 100 g	
Sok pomidorowy 170 g	
Czosnek 3 g	
Zielona pietruszka 1/2 p.	
Pieprz	
Sól	

Sposób wykonania

Rybę rozmrozić, wymyć, oczyścić, sfiletować /jeśli filety to rozmrozić, wymyć/, obsuszyć w ściereczce, poro-
jować, skropić cytryną, oprószyć solą, pieprzem, mąką,
lekko obsmażyć na oleju.

Rozdrobnioną cebulę, marchew pokrojoną w krążki i seler
w drobną kostkę oraz ziemniaki pokrojone w plastry za-
smażyć na oleju, poddając maskiem. Przygotowane porcje ryb
ułożyć na podsmażonych jarzynach, zalać sokiem pomidoro-
wym zmieszanym ze śmietanką, doprawionym solą, pieprzem

i czosnkiem. Zapiec w piekarniku. Przy wydawaniu rybę obłożyć jarzynami z sosem, obsypać posiekaną zieloną pietruszką.

Podawać z ziemniakami z wody oraz sałatą zieloną.

14/ Ryba duszona w porach

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydatność</u>	
Filety b.s. z dorsza, mrożone	550 g	Filety z.s. z pałasza	500 g
lub pałasz cały, mrożony	830 g	Gotowa potrawa w tym ryba	1000 g 500 g
Cytryna	50 g		
Pory	350 g		
Masło	100 g		
Śmietana	70 g		
Mąka	40 g		
Pomidory	120 g		
Kminek			
Cukier			
Sól			
Koper	1/2 p.		

Sposób wykonania

Rybę rozmrozić, wymyć, sfiletować /jeśli filety mrożone to rozmrozić, wymyć/, obsuszyć w ściereczce, wyporcjować, skropić cytryną, oprószyć solą, mąką i lekko podsmżyć na maśle. Pory oczyścić, pokroić w krążki, udusić na maśle, podprawić śmietaną, cytryną, kminkiem, solą i cukrem do smaku. Obłożyć rybę porami, podduścić w piekarniku. Przed wyjęciem dodać pomidory pokrojone w częś-

ki. Przy wydawaniu obsypać koprem.

Podawać z ziemniakami z wody lub z ryżem i sałatą, sałatką z pomidorów lub surówką z papryki, pomidorami pieczonymi.

15/ Ryba z jabłkami

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydaźność</u>	
Filety z dorsza b.s., mrożone	600 g	Filety z pała-sza z.s.	540 g
lub pałasz cały, mrożony	900 g	Gotowa potrawa	ca 1000 g
Cytryna	50 g	w tym ryba	540 g
Tymianek			
Majeranek			
Mąka	20 g		
Smalec	45 g		
Jabłka winne /antonówki/	400 g		
Cebula	100 g		
Słonina	20 g		
Masło	45 g		
Cukier			
Sól			
Pieprz			
Zielona pietruszka			

Sposób wykonania

Rybę rozmrozić, wymyć, oczyścić, sfiletować /jeśli filety to rozmrozić, wymyć/, obsuszyć w ściereczce, wyporejować, skropić cytryną, oprószyć solą, tymiankiem

i mąką, obsmażyć na smalcu, poddając nastem. Cebulę drobno pokroić i poddusić na słoninie. Obrane, pokrojone w części jabłka obsypać majerankiem, przeciągnąć na masło. Przygotowaną rybę ułożyć na jabłkach i cebuli, całość lekko poddusić. Doprawić solą i cukrem do smaku. Przed wydaniem posypać pokrojoną zieloną pietruszką.

Podawać z ziemniakami lub ryżem i sałatką z pomidorów, sałatą zieloną, surówką z marchwi i chrzanu, pomidorami pieczonymi.

16/ Zapiekanka rybna z jogurtem

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Filety b.s. mrożone z dorsza	545 g	Filety z pałasza	545 g
lub pałasz cały, mrożony	910 g	Filety z lichii	545 g
lub lichia cała, mrożona	1130 g	Gotowa potrawa w tym: ryba z pieczarkami	1000 g
Cytryna	50 g	jogurt	200 g
Mąka	100 g		
Masło /do obsmażania/	75 g		
Pieczarki białe, młode	450 g		
Cebula	50 g		
Masło do pieczarek	50 g		
Śmietana	50 g		
Jogurt	200 g		
Pieprz			
Gałka muszkatołowa			
Sól			

Sposób wykonania

Ryby wymyć, sfiletować, obsuszyć w ściereczce, skropić cytryną, posolić, pokroić na paski, oprószyć ością mąki, lekko obsmażyć na maśle. Pieczarki oczyścić, wymyć, pokrajać w półplasty. Cebulę obrać, pokrajać w drobną kostkę, podsmażyć na maśle. Do cebuli dodać pieczarki, poddusić, oprószyć resztą mąki i odparować, przyprawić do smaku solą i pieprzem. Obsmażoną rybę włożyć do pieczarek i całość poddusić. Porcjować w kamionki, zalać jogurtem, oprószyć mieloną gałką muszkatałową i lekko zapiec w salamandrze lub w bardzo gorącym piekarniku.

Podawać w kamionce, w której się zapiekało, w formie gorącej przekąski z bułką.

17/ Klopsiki rybne w sosie koperkowym

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydaźność</u>	
Masa rybna:		Masa rybna	1100 g
Okrawki z filetów ryb atlantyckich	600 g	Klopsiki po ugotowaniu	1000 g
Okrawki z filetów szczupaka	200 g	Sos	1000 g
Bułka pszenna	60 g	Gotowa potrawa	2000 g
Mleko	150 ml		
Jaja /2 szt./	100 g		
Cebula	80 g		
Masło	25 g		
Sól			
Cukier			
Pieprz			

Wywar z włoszozyny
do ryb wg przepisu
nr 19 na str. 88 1500 ml

Sos koperskowy:

Wywar po ugotowa-
niu klopsów 750 ml

Masło 30 g

Mąka 70 g

Śmietanka 200 g

Żółtka /2 szt./ 40 g

Koper 60 g

Sól

Pisprz

Sok z cytryny

Sposób wykonania

Okrawki ze szczupaka przemleć przez maszynkę, używając sitka pasztetowego, następnie wbić jaję, lekko posolić i dobrze wyrobić. Okrawki z ryb atlantyckich przemleć przez sitko pasztetowe z bułką namoczoną uprzednio w mleku i odcisniętą oraz cebulą zasmażoną na tłuszczu. Obydwie masy połączyć, dodając przyprawy i resztę jaj. Z mielonej masy rybnej formować owalne spłaszczone do środka klopsy. Wkładać do gorącego wywaru i gotować około 15 min. Pozostawić do częściowego wystygnięcia.

S o s : masło rozetrzeć z mąką i zsiłą wrzącym wywarem mieszając. Sos zsgotować. Do śmietany dodać żółtka i drobno pokrojony koper. Wymiszać z sosem, posolić, doprawić do smaku sokiem z cytryny i enkre.

Podawać z tłuczonymi ziemniakami, z ryżem, szlata po polsku lub z pomidorów.

18/ Klopsiki rybne w sosie zielonym

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Masa rybna:		Masa rybna	1100 g
Okrawki z filetów rybnych	660 g	Klopsiki po ugotowaniu ca	1000 g
Okrawki z filetów szczupaka	220 g	Sos	1000 g
Bułka pszenna	70 g	Gotowa potrawa	2000 g
Mleko	150 ml		
Jaja	110 g		
Cebula	90 g		
Masło	30 g		
Sól			
Cukier			
Pieprz			
Wywar z włoszczyzny do ryb wg przepisu nr 19 na str.99	1500 ml		
Sos zielony:			
Wywar po ugotowaniu klopsów	800 ml		
Mąka	50 g		
Masło	80 g		
Wino białe wytrawne	50 ml		
Cytryna	50 g		
Cebula	100 g		
Pietruszka	20 g		
Sól			
Pieprz			
Cukier			

Sposób wykonania

Przygotować rybną masę mieloną jak w przepisie 17.

Formować owalne, spłaszczone do środka klopsy. Wkładać do gorącego wywaru i gotować przez około 15 min. Pozostawić w wywarze do częściowego wystygnięcia.

Sposób wykonania sosu: przyrządzić zasmażkę i rozprzewadzić wywarem z ryby. Cebulę zasmażyć na maśle połączyć z sosem i powoli gotować. Następnie dodać przygotowane wino i całość przyprawić do smaku. Na końcu włożyć do sosu drobno posiekaną pietruszkę i wymieszać.

Podawać z tłuczonymi ziemniakami, z ryżem, z sałatką po polsku, z sałatką z pomidorów lub surówką z cykorii.

19/ Wywar do gotowania ryb

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>
Zwroty poprodukcyjne z ryb		Gotowy wywar 1000 g
Woda	1500 ml	
Marchew	200 g	
Pietruszka	150 g	
Seler	100 g	
Por	100 g	
Cebula	150 g	
Liść laurowy		
Ziele angielskie		
Pieprz		
Cukier		
Sól		

Sposób wykonania

Jadalne części z rozbioru ryb zalać zimną wodą, włożyć

oczyszczone i rozdrobnione warzywa oraz przyprawy. Gotować bardzo wolno do miękkości warzyw i osiągnięcia odpowiedniej esencjonalności. Przecedzić i używać do gotowania ryb i sosów.

5. POTRAWY Z DROBIU

1/ Gęś po staropolsku

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Gęś patroszona z po- dróbkami	3700 g	Tuszką netto	2850 g
Tłuszcz z gęsi		Gęś po upiecze- niu	1770 g
Czosnek	10 g	Mięso gęsi po usunięciu kości	1100 g
Śliwki	100 g	Fasola po ugoto- waniu	750 g
Rodzyunki	20 g	Fasola doprawio- na	1000 g
Pieprz		Gotowa potrawa	2600 g
Cukier		w tym: mięso gęsi	1100 g
Sól		sos	500 g
Fasola perłowa sucha	340 g	fasola	1000 g
Boczek wędzony	200 g		
Kiełbasa jałowcowa	150 g		
Cebula	60 g		
Bazylia		<u>Zwroty poprodukcyjne</u>	
		Podroby i tłuszcz	850 g
		/skrzydła, szyjka, zołudek, serce, tłuszcz/	
		Tłuszcz z piecze- nia gęsi	200 g

Sposób wykonania

Gęś oczyścić, umyć, natrzeć czosunkiem roztartym z solą i upiec w piekarniku często polewając. Z upieczonej gęsi usunąć kości i wyporcjować ją. Śliwki rozparzyć, usunąć pestki, miąższ pokroić w drobną kostkę. Dodać do sosu z pieczenia gęsi wraz z rodzynkami i przyprawić do smaku /odlewając przedtem nadmiar tłuszczu/. Wyporcjowaną gęś włożyć do sosu i chwilę dusić. Fasolę umyć, namoczyć i ugotować do miękkości na sypko. Boczek i kiełbasę pokroić w drobną kostkę i zasmażyć z cebulą, przyprawić bazylią i połączyć z fasolą.

Porcje gęsi z fasolką podawać oblane sosem z pieczenia z czerwoną kapustą duszoną z piwem.

2/ Kaczka pieczona z agrestem

<u>Normatyw surowcowy</u>	<u>Wydajność</u>
Kaczka mrożona, patroszona z podrobami 1250 g	Tuszka netto do pieczenia 910 g
Sól	Gotowa potrawa 1000 g
Majeranek	w tym kaczka 600 g
Masło 150 g	
Agrest 500 g	<u>Zwroty poprodukcyjne</u>
Masło 40 g	Łątróbka, żołądek, szyjka i skrzydełka 320 g
Cukier 20 g	
Majeranek	

Sposób wykonania

Umytą i oczyszczoną kaczkę bez podrobów posolić, natrzeć zewnątrz i wewnątrz majerankiem. Wstawić do piekarnika i piec podlewając stopionym masłem. Niedojrzały agrest umyć, oczyścić, obsypać cukrem i majerankiem i przeciągnąć na masle. Gdy kaczka będzie miękka, usunąć kości kręgosłupa i podzielić ją na ćwiartki, obłożyć agrestem, doprawić do smaku i całość chwilę poddusić.

Podawać z drążonymi ziemniakami z wody lub ze śląskimi kluskami.

3/ Kaczka po poznańsku

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydatność</u>	
Kaczka mrożona z podrobami	1650 g	Półówki kaczki bez kręgosłupa	1050 g
Smalec	70 g	Kapusta do obłożenia kaczki	1000 g
Sól			
Kapusta czerwona	1100 g	Gotowa potrawa po uduszeniu	1650 g
Cytryna	50 g	w tym kaczka	850 g
Śłonina	40 g		
Cebula	60 g	<u>Zwroty poprodukcyjne</u>	
Mąka	30 g	Wątróbka, serce i żołądek	110 g
Czerwone wino	200 ml		
cukier	20 g		
Sól			
Pieprz			

Wywar:

Podroby /szyjka, skrzy-
dełka, kręgosłup/

Włoszczyzna bez
kapusty 300 g

Masło 30 g

Winogrona ołemie 200 g

Sposób wykonania

Kaczkę oczyścić, umyć, przeciąć na pół, odciąć skrzy-
dła, szyję i kręgosłup. Połówki kaczki obsrać na tłu-
szczy. Odcięte z kaczki podroby posiekać, lekko zrumie-
nić na patelni z dodatkiem pokrajanych warzyw i masła.
Podlać wodą i gotować od 20-30 min. na wywar.

Kaczkę przełożyć do rondla, podlać wywarem i dusić ok.
1,5 godz. Kapustę poszatkować, sparzyć wrzącą wodą, po-
solić, skropić sokiem z cytryny. Słoninę drobno pokro-
joną zasmażyć z cebulą i mąką, włożyć do kapusty, zalać
winem, poddusić i doprawić do smaku cukrem i pieprzem.

Kaczkę wyporejować, obłożyć kapustą i dusić razem w ron-
dalu jeszcze ok. 40 min. Pod koniec duszenia włożyć wino-
grona.

Podawać z ziemniakami po polsku lub pieczonymi w pie-
cyku, albo z pyzami po poznańsku.

4/ Kaczka duszona z czarną rzodkwią

Normatyw surowcowy

Wydatność

Kaczka patroszona,
mrożona, z podrobami 1700 g
Masło 100 g

Połówki kaczki
do pieczenia 1080 g
bez kręgosłupa

Skrzydółka, szyja, kręgosłup.		Gotowa potrawa	1400 g
Marchew	120 g	w tym mięso ka- czki	650 g
Pietruszka	60 g		
Seler	30 g	<u>Zwroty poprodukcyjne</u>	
Por	30 g	Serce, wątróbka,	
Cebula	50 g	Żółtek	140 g
Rzodkiew	500 g		
Mąka	10 g		
Wino czerwone	30 ml		
Majeranek			
Cukier			
Pieprz			
Sól			

Sposób wykonania

Kaczkę oczyścić, umyć, przeciąć na pół, odcinąć skrzydła, szyję i kręgosłup. Obrumienić w piecyku na pół miękko. Z upieczonej kaczki usunąć kości i ścięgna. Skrzydła, szyję i kręgosłup posiekać, lekko zrumionić na maśle wraz z pokrojonymi warzywami. Całość podlać wodą i dusić ok. 20-30 min. na wywar. Rzodkiew umyć, obrać, pokrajać w plastry i obgotować we wrzącej wodzie. Płaty mięsa kaczki obłożyć rzodkwią, zalać wywarem, dodać resztę masła i dusić w piekarniku pod przykryciem. Pod koniec duszenia oprószyć mąką, majerankiem i doprawić do smaku. Na końcu wlać wino.

Podawać z ziemniakami drążonymi z wody lub ziemniakami polskimi smażonymi w tłuszczu.

5/ Kaczka gdańska

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydatność</u>	
Kaczka patroszona, mrożona, z podrobami	1520 g	Tuszka netto	1050 g
Majeranek		Gotowa potrawa	1250 g
Masło	50 g	w tym mięso kaczki	ca 700 g
Mąka	20 g		
Pomarańcze	500 g	<u>Zwroty poprodukcyjne</u>	
Likier pomarańczowy	20 ml	Żelądek i wątroba	110 g
Wywar:			
Skrzydółka, szyjka,			
Masło	40 g		
Cebula	30 g		
Marchew	200 g		
Pietruszka	100 g		
Seler	50 g		
Por	50 g		
Pieprz			
Sól			

Sposób wykonania

Kaczkę oczyścić, umyć, odciąć skrzydła i szyję, nacił, natrzeć majerankiem i obrumienić w piecu. Szyję i skrzydła posiekać, obrumienić na maśle z warzywami, podlać wodą i gotować na krótki bulion. Obrumienioną kaczkę zalać przecedzonym bulionem i dusić w piekarniku pod nakryciem do miękkości. Pod koniec duszenia oprószyć mąką, wlać sok z połowy ilości pomarańczy i likier. Z kaczki usunąć kości kręgosłupa i wyporcjować.

Mięso z kaczki podawać przełożone plastrami świeżej pomarańczy, polane sosem z duszenia z pieczonymi ziemniakami.

6/ Szaszłyk "varsoviensis"

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydatność</u>	
Wątróbka z kaczk	750 g	Waga półfabryka-	
Boczek wędzony	350 g	tu	1100 g
Masło	200 g	Gotowa potrawa	1000 g
Szałwia			
Pieprz			
Sól			

Sposób wykonania

Wątróbkę z kaczk przekładać plastrami boczku wędzonego, oprószonego szaławią i pieprzem. Smażyć na maśle.

Podawać polane masłem ze smażenia /sklarowanym/ z kassą krakowską i borówkami.

7/ Kotlet z kaczk

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydatność</u>	
Część przednia kaczk /piersi/	4000 g	Mięso z piersi netto	1100 g
Słonina	200 g	Półfabrykat	1300 g
Smalec	100 g	Gotowa potrawa	1000 g
Mąka	100 g		
Sól		<u>Zwroty poprodukcyjne</u>	
Pieprz		Kości, skóry, błony	2900 g

Sposób wykonania

Pierś kaczki oddzielić od kości i skóry, oczyścić z błon. Rozbić i uformować w kształt liścia. Uformowany kotlet naszpikować pasmami słoniny, oprószyć płocznem, obtoczyć w mące i smażyć na silnie rozgrzanym smalcu.

Podawać polany sosem pomidorowym z dodatkiem krokie-
tów jaglanych.

8/ Bitki z kaczki

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydatność</u>	
Kaczka patroszona, mrożona, z podrobami	1250 g	Mięso z kaczki	335 g
Cielęcina /okrawki/	200 g	Wątróbka	30 g
Jaja /2 szt/	100 g	Masa mielona	740 g
Śmietanka	60 g	Gotowa potrawa	1000 g
Bułka pszenna	40 g	w tym: bitki	750 g
Mleko	80 ml	sos	250 g
Sól			
Pieprz			
Gałka muszkatołowa			
Mąka /do obtoczenia/	20 g		
Masło	80 g		
Skrzydółka, kręgosłup, szyja, żóładek			
Masło	40 g		
Marchew	50 g		
Pietruszka	50 g		
Seler	50 g		

Por	50 g
Cebula	50 g
Róża suszona	20 g

Galaretka porzeczkowa 100 g

Sól

Cukier

Sposób wykonania

Mięso kaczki oddzielić od kości, skóry i błon. Przemieć wraz z wątróbką i cielęciną przez sitko paszette. Połączyć ze zmieloną bułką /uprzednio namoczoną w mleku i odciśniętą/, jajami i śmietanką. Całość doprawić do smaku, dobrze wyrobić. Z masy mielonej formować okrągłe bitki, otaczać w mące i lekko obsmażyć na maśle. Skrzydełka, kręgosłup i szyję posiekać na kawałki. Obsmażyć na maśle, dodać pokrojone warzywa, udusić podlewając wodą. Różę namoczyć we wrzącej wodzie, dodać do obrumienionych podrobów i warzyw, dusić do miękkości. Sos przetrzeć przez sito, dodać galaretkę porzeczkową i doprawić do smaku. Bitki włożyć do sosu i razem chwilę poddusić.

Podawać z drążonymi ziemniakami lub bulwami z wody.

Uwaga: Na bitki można wykorzystać także mięso z udek kaczonych, jeśli piersi zużywa się np. na kotlety.

9/ Perliczka na sposób bawenta

Normatyw surowcowy

Perliczka II kl., mrożona, z podrobami	850 g
Jałowiec	2-5 g
Słonina	20-30 g

Nadzienie:

Bułka oserstwa	60 g
Mleko	60 ml
Masło	50 g
Jaja /1 szt./	50 g

Wątróbka cielęca
lub wieprzowa 150 g

Imbir
Cukier

Masło /do polewania/ 80 g
Sól

Wydatność

Tuszką netto	740 g
Nadzienie	360 g
Tuszką nadzianą	1100 g
Gotowa potrawa	ca 950 g

Zwroty poprodukcyjne
Wątróbka, żółtek,
szyjka 90 g

Sposób wykonania

Perliczkę natrzeć zewnątrz i wewnątrz utłuczonym i przesianym jałowcem na dwa dni przed pieczeniem. Przed upieczeniem posolić, naszpikować słoniną i nadziać przygotowanym w następujący sposób nadzieniem: bułkę pokroić w drobną kostkę, lekko podrumienić, skropić mlekiem. Masło utrzeć z żółtkiem. Połączyć wszystkie składniki, dodać przyprawy i ubitą pianę. Doprawić do smaku i lekko wymieszać. Nadzianą perliczkę zaszyć, owinąć w papier pergaminowy wysmarowany masłem i piec około 1 godz. Na dopiekaniu papier odrzucić i zrumienić polewając masłem.

Podawać połówki perliczki z pieczonymi ziemniakami, krokietami, borówkami, galaretką z porzeczek, gruszkami duszonymi.

Uwaga: Tuszki przeznaczone do nadziewania nie powinny przekraczać 900 g.

10/ Perliczka po mazowiecku

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Perliczka II kl., mrożona, z podrobami	770 g	Tuszka netto	730 g
		Nadzienie	400 g
Nadzienie:		Perliczka przed upieczeniem	
Cielęcina /okrawki/	120 g	z nadzieniem	1130 g
Boczek wędzony	100 g	Gotowa potrawa	1040 g
Śmietanka	30 g		
Bułka czerstwa	50 g	<u>Zwroty poprodukcyjne</u>	
Mleko	50 ml	Żółtek, wątrób- ka	30 g
Jaja /1 szt./	50 g		
Sól			
Pieprz			
Pieczarki	50 g		
Masło	80 g		

Sposób wykonania

Oczyszczoną perliczkę posolić i nadziać przygotowa-
nym w następujący sposób nadzieniem: cielęciną prze-
mleć, boczek pokroić w drobną kostkę, pieczarki posia-
kać, przeciągnąć na masle. Bułkę pokroić w drobną kost-
kę, lekko podrumienić, skropić mlekiem. Połączyć wszyst-

kie składniki, dodać jaja i śmietankę. Przyprawić do smaku i dobrze wymieszać. Nadzianą perliczkę upiec w piecu polewając masłem.

Podawać w połówkach z ziemniakami drążonymi z wody i borówkami, kompotami, gruszkami duszonymi.

Uwaga: Tuszki przeznaczone do nadziewania nie powinny przekraczać 900 g.

11/ Perliczka duszona z boczkiem

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydatność</u>
Perliczka II kl., mrożona, z podrobami	930 g	Ćwiartki perliczki 780 g
Sól		Gotowa potrawa 1300 g
Masło	80 g	w tym perliczka ok. 650 g
Boczek wędzony	200 g	
Pieczarki	70 g	<u>Zwroty poprodukcyjne</u>
Cebula	50 g	Wątróbka, zółtek,
Spirytus	50 ml	szyjka 90 g
Sos ketchup	20 g	
Mąka	10 g	
Masło	30 g	
Wywar wg przepisu nr 12 na str. 38	500 ml	
Zielona pietruszka		

Sposób wykonania

Oczyszczoną i naciętą perliczkę podzielić na ćwiartki, obrumienić w rondlu na maśle, włożyć do niej wałek boczku i pieczarki pokrojone w plastry oraz drobno posie-

kaną cebulę. Dusić w piecyku pod przykryciem ok. 45 min. dolewając częściami wywar i spirytus. Gdy perliczka i boczek będą miękkie, zaprawić sos zasmażką rumianą, dodać ketchup i zieloną pietruszkę.

Podawać perliczkę obłożoną uduszonymi plastrami boczku z kaszą krakowską, drążonymi ziemniakami z koprem, mizerią, sałatą po polsku, cykorią, borówkami.

12/ Perliczka w śmietanie

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Perliczka II kl., mrożona, z podrobami	950 g	Tuszka netto	790 g
Włoszczyzna bez kapusty	300 g	Perliczka gotowa	650 g
marchew	60 g	Gotowa potrawa	1200 g
pietruszką	60 g	w tym: perliczka	650 g
seler	60 g	sos	550 g
por	60 g		
cebula	60 g	<u>Zwroty poprodukcyjne</u>	
Masło	60 g	Wątróbka, żóładek,	
Mąka	30 g	szyjka	130 g
Rosół z gotowania perliczki	350 ml		
Śmietana	250 g		
Maggi	1/2 łyżeczki		
Sól			

Sposób wykonania

Oczyszczoną perliczkę ugotować z włoszczyzną i z cebulą w krótkim rosole do miękkości i podzielić na ćwiart-

kl. Masło utrzeć z mąką, rozprowadzić rosółem z gotowanej perliczki. Wlać kwaśną śmietanę, maggi i poddusić w tym sosie perliczkę około 15 min.

Podawać z kaszką krakowską ugotowaną na sypko.

13/ Perliczka po staropolsku

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Perliczka II kl., mrożona, z podrobami	850 g	Półówki perliczki bez kręgosłupa	590 g
Masło	200 g	Gotowa potrawa	860 g
		w tym: perliczka	460 g
Skrzydła, kręgosłup, czyjka		sos	400 g
Masło	40 g		
Marchew	50 g	<u>Zwroty poprodukcyjne</u>	
Pietruszka	50 g	Żołądek, wątróbka	50 g
Seler	50 g		
Por	50 g		
Cebula	50 g		
Głóg suszony	50 g		
Róża suszona	50 g		
Cukier	30 g		
Sól			
Pieprz			
Goździki			
Cytryna /1/2 szt./	50 g		

Sposób wykonania

Perliczkę przetrząbać na połówki. Odciać skrzydełka i kręgosłup, które następnie posiekać tasakiem na kawałki. Obrumienić na maśle, dodać pokrojone warzywa, udusić podlewając wodą. Głóg i różę namoczyć we wrzącej wodzie, dodać do obrumienionych podrobów i razem dusić. Połówki perliczek obrumienić na maśle. Zalać wywarem z podróbek i głogu. Całość dusić do miękkości. Sos przetrzeć przez sito, dodać zmielone goździki i doprawić do smaku.

Podawać perliczkę w ćwiartkach, polaną sosem, z drążonymi ziemniakami lub z bulwami z wody.

14/ Perliczka z kaparami

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydatność</u>	
Perliczka II kl., mrożona, z podrobami	830 g	Połówki perliczki bez kręgosłupa	530 g
Maśło	100 g	Gotowa potrawa ok.	800 g
Kręgosłup, skrzydła, szyjka		w tym: mięso	420 g
Maśło	40 g	sos	400 g
Marchew	50 g	<u>Zwroty poprodukcyjne</u>	
Pietruszka	50 g	Żołądek, wątróbka	40 g
Seler	50 g		
Por	50 g		
Cebula	50 g		
Wino białe	60 ml		
Śmietana	70 g		
Jaja /żółtka 2 szt./	40 g		
Kapary	50 g		

Cytryna /1/2 szt./ 40 g
Cukier
Pieprz
Sól

Sposób wykonania

Perliczkę przetrąbać na połówki. Odciać skrzydełka, kręgosłup, które następnie posiekać tasakiem na małe kawałki. Obrumienić je na maśle, dodać pokrojone warzywa, udusić podlewając wodą. Połówki perliczek posolone i posypane pieprzem obrumienić na maśle. Zalać wyciagiem z podróbek, dodać masło i dusić do miękkości. Sos z duszenia perliczek przetrzeć przez sito, dodać wino, rozprowadzić śmietaną, zaciągnąć żółtkami. Dodać kapary, przyprawić do smaku solą, cukrem i cytryną.

Podawać perliczkę w ówiartkach zalaną sosem, z ryżem, makaronem polskim lub kaszą krakowską.

15/ Kurczęta duszone z pomidorami

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydatność</u>	
Kurczęta mrożone, par- trozone, z podrobami	1000 g	Połówki kurczaka bez kręgosłupa	690 g
Masło	100 g	Gotowa potrawa	1000 g
		w tym kurczak	550 g
Skrzydła, szyjka, kręgosłup			
Marchew	50 g		
Pietruszka	40 g		
Cebula	70 g		
Seler	70 g		

Mąka	20 g
Pomidory /świeże lub mrożone/	700 g
Estragon	
Pieprz	
Sól	

Sposób wykonania

Kurczęta przetrząbać na połówki. Odciać skrzydełka, szyjkę i kręgosłup. Połówki kurcząt obtoczyć w mące i lekko obsmażyć na części masła. Odcięte podroby posiekać na kawałki, obrumienić na maśle, dodać pokrojone warzywa i dusić razem podlewając wodą na wymiar. Cebulę sparzyć, poszatkować, włożyć do rondla układając na niej obsmażone kurczęta. Dodać przyprawy, podlać wywarem i dusić w piekarniku ok. 40 min. Pomidory ndusić z masłem i przetrzeć przez sito. Kurczęta oprószyć mąką, zaprawić pomidorami i całość jeszcze chwilę poddusić.

Podawać z ziemniakami drążonymi z wody lub ryżem.

16/ Bitki z kurcząt

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Kurczęta	1500 g	Mięso z kurcząt	600 g
Wątróbka z drobiu	150 g	Masa mielona	1100 g
Masło	60 g	Gotowa potrawa	1000 g
Cebula	40 g	<u>Zwroty poprodukcyjne</u>	
Bułka czerstwa	80 g	Skóry, szyjki, skrzydła, kości	900 g
Mleko	150 ml		
Śmietana 30 %	100 g		

Żółtko /1 szt./	20 g
Białko	60 g
Sól	
Pieprz	

Sposób wykonania

Z oczyszczonych kurcząt usunąć kości i skóry. Mięso przemleć wraz z wątróbką i cebulą uduszoną na maśle. Połączyć ze zmieloną bułką /uprzednio namoczoną w mleku i odcisniętą/, doprawić do smaku i wymieszać. Na końcu dodać ubitą śmietanę z żółtkiem i pianę z białek. Wyrobić i formować bitki. Gotować na parze.

Podawać z sosem pieczarkowym i z ziemniakami drążonymi z wody, obsypanymi zieloną pietruszką.

6. POTRAWY MIĘSNE

1/ Pieczeń wołowa z chrzanem

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Wołowina b.k. /zrazowa/	1530 g	Mięso po upieczeniu	940 g
		Nadzienie	140 g
Marynata:		Gotowa potrawa ok.	1000 g
Marchew	60 g	Sos naturalny z	
Pietruszka	60 g	mięsa i jarzyn ok.	200 g
Seler	70 g		
Cebula	40 g		
Jałowico			

Ocet	70 ml
Liść laurowy	
Ziele angielskie	
Woda	500 ml
Smalec	50 g
Cebula	210 g

Nadzienie:

Chrzan	200 g
Masło	30 g
Cytryna	40 g
Sól	
Cukier	

Sposób wykonania

Mięso sparzyć gorącą marynatą. Obrumienić i dusić z cebulą i jarzynami pod przykryciem. Gdy pieczeń będzie pół miękka wyjąć ją, pokrajać w cienkie plastry, z których co drugiego nie rozcinać do końca. Pomiędzy plastry nakładać nadzienie z utartego chrzanu z masłem i cytryną. Włożyć pieczeń do rondla i dusić około pół godziny, aby dobrze przeszła chrzanem. Wydawać polaną własnym sosem.

Podawać z drążonymi ziemniakami z wody z koprem, sałatą po polsku, ćwikłą, buraczkami lub galaretką z porzeczek i głogu.

2/ Zrazy wołowe zawijane z pieczarkami w sosie

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Wołowina b.k. /zrazowa/	600 g	Element uformowa- ny	500 g
Pieczarki	120 g	Nadzienie	150 g
Cebula	60 g	Uformowane zra- zy z nadzieniem	650 g
Masło	50 g	Gotowa potrawa	1000 g
Mąka pszenna	25 g	w tym: zrazy z nadzieniem	
Smalec	50 g	sos	400 g
Pieprz			
Sól		<u>Zwroty poprodukcyjne</u>	
Wywar wg przepisu nr 12 na str. 38	150 ml	Okrawki	90 g
Sos:			
Pieczarki	80 g		
Cebula	40 g		
Smalec	30 g		
Mąka pszenna	20 g		
Wywar wg przepisu nr 12 na str. 38	350 ml		
Koncentrat pomido- rowy 30 %	40 g		
Cukier			
Sól			
Papryka			

Sposób wykonania

Plastry mięsa ścinać skośnie, a następnie na cienkie płyty nadając im po rozbiciu kształt owy, nałożyć nadzienie i zwijać.

Nadzienie przygotować w następujący sposób: poszatkwąć pieczarki i cebulę, zasmażyć na maśle i doprawić do smaku solą i pieprzem.

Zrazy obtoczyć w mące i obrumienić na silnie rozgrzanym tłuszczu. Przełożyć do rondla, podlać wywarem i dusić.

S o s: cebulę rozdrobnić i zasmażyć na części tłuszczu, dodać pokrojone w półkrążki pieczarki i razem dusić. Z pozostałej ilości tłuszczu i mąki zrobić zasmażkę, rozprządzić wywarem, dodać koncentrat pomidorowy, uduszone pieczarki i doprawić do smaku. Włożyć zrazy do sosu i całość chwilę poddusić.

Podawać z kaszą gryczaną, ziemniakami z wody, surówką z białej kapusty, z sałatą po polsku lub chrzanem z jabłkami itp.

3/ Zrazy wołowe z kapustą po świdnicku

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>
Wołowina b.k. /zrazowa/	700 g	Element formowany 620 g
Mąka	25 g	Zrazy usmażone 580 g
Cebula	110 g	Kapusta, boczek, śliwki do obło-
Masło	35 g	żenia zrazów ok. 670 g
Smalec	20 g	Gotowa potrawa ok. 1000 g
Sól		
Pieprz		<u>Zwroty poprodukcyjne</u>
		Okrawki 70 g
Kiszona kapusta	250 g	
Smalec	15 g	
Mąka	10 g	

Cebula	30 g
Jabłka	100 g
Cukier	
Sól	
Jalowiec	
Boczek surowy	150 g
Śliwki suszone	80 g
Wywar z gotowania boczku	ok. 300 g

Sposób wykonania

Wyporcjować zrazy, obsypać solą i pieprzem, obramie-
nić z cebulą na tłuszczu. Ułożyć w naczyniu jeden obok
drugiego, na każdy nałożyć grubą warstwę /ok. 80 g/ ugo-
towanej i doprawionej kiszonej kapusty z jabłkami, cebu-
lą z dodatkiem jalowca. Na kapustę położyć plaster ugo-
towanego boczku i śliwki, podlać smakiem z gotowanego bo-
czku. Dusić w piekarniku pod przykryciem ok. 45 min.

Podawać z ziemniakami po polsku, pyzami lub kopytkami.

4/ Bitki królewieckie w sosie

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Półowina bitki /zrazowa/	600 g	Masa mielona	750 g
Bułka pszenna	65 g	Gotowa potrawa	1000 g
Mleko	120 ml	w tym: bitki	720 g
Cebula	80 g	sos	280 g
Masło	50 g		
Jaja /1 szt./	50 g		

Sól	
Pieprz	
Mąka	50 g
Smalec	50 g
Kwaśna śmietana	400 g
Mąka	40 g
Kapary	30 g
Ser żółty	75 g

Sposób wykonania

Mięso wołowe z namoczoną w mleku i wyciśniętą bułką przemleć przez sitko pasztetowe, dodać startą cebulę zasmażoną na maśle, jajo, przyprawy i sól. Wymieszać wszystkie składniki wyrobu, porcjować okrągłe bitki, otaczać w mące i obsmażyć lekko na smalcu. Ułożyć w rondlu, zalać kwaśną śmietaną rozbitą z mąką, dodać kapary. Poddusić bitki w sosie. Przed wydaniem układać bitki w kamionki, polewać sosem, posypać tartym serem i zapiec.

Podawać z drążonymi ziemniakami z wody, surówką z cykorii lub sałatką z pomidorów.

5/ Pieczek cielęca na sposób szarpy

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydaźność</u>	
Cielęciny b.k. /frykando/	1250 g	Gotowa potrawa ok.	1000 g
Jałowiec		w tym: mięso	750 g
Słonina do szpikowa- nia	100 g	sos	250 g

Marynata /baje/	1000 ml
Woda	850 ml
Oceć	100 ml
Goździki	
Cebula	50 g
Ziele angielskie	
Liść laurowy	
Wino białe	50 ml
Masło	90 g
Kwaśna śmietana	250 ml
Mąka	30 g
Sól	

Sposób wykonania

Cielęcinę naszpikować słoniną, oprószyć sproszkowanymi przyprawami i zalać gorącą marynatą tak, aby mięso było całkowicie przykryte. Pozostawić na 2-3 dni w chłodnym miejscu. Po wyjęciu z marynaty cielęcinę obsuszyć, posolić i upiec w piecu polewając masłem. Na dopieczeniu podlać kwaśną śmietaną z dodatkiem mąki. Wyporożować.

Podawać z kluskami polskimi, z musem jabłecznym lub 'agrestowym' z galaretką z derenia, głogu itp.

6/ Zrazy ciętąse z jabłkami

<u>Normalny surowcowy</u>		<u>Wydatność</u>	
Ciętąsina b.k.		Gotowa potrawa	1000 g
/frykando/	780 g	w tym zrazy	730 g
Mąka	50 g		
Masło	150 g	<u>Zwroty poprodukcyjne</u>	
Jabłka	500 g	Okrawki mięsne	160 g
Cytryna	60 g		
Majeranek			
Pistrużka zielona			
Cukier			
Sól			
Wywar wg przepisu nr 12 na str. 55	350 ml		

Sposób wykonania

Wyporekować zrazy, posolić, oprószyć mąką, podsmażyć na tłuszczu. Układać zrazy w romblu na obręczkach i guziankach nasionnych z jabłek posypanych majerankiem, podlać wywarem i dusić. Obrane jabłka pokroić na części, skropić cytryną, obsypać majerankiem, i przeciągnąć na masło tak, aby pokrywały w częściach. Zrazy nałożyć na jabłka, podlać sosem z duszenia, dekorować krążkami z cytryny i zieloną pistrużką.

Podawać z ryżem, wymieszanym z zielonym groszakiem lub z krokietami, albo z ziemniakami drążonymi w wodę i salatką polską.

7/ Zrazy cięte zawijane z nadzieniem polskim

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydatność</u>	
Cielęcina b.k. /frykando/	750 g	Element formowa- ny	450 g
Mąka pszenna	5 g	Nadzienie	200 g
Tłuszcz	50 g	Uformowane zra- zy	650 g
Sól		Gotowa potrawa	1000 g
Nadzienie:		w tym: zrazy	600 g
Bułka czerstwa	50 g	soś	400 g
Mleko	100 ml		
Masło	25 g		
Jaja /1 szt./	50 g	<u>Zwroty poprodukcyjne</u>	
Bułka tarta	10 g	Okrawki	280 g
Pietruszka zielona	20 g		
Sól			
Wywar wg przepisu nr 12 na str. 38	150 ml		
Sos potrawkowy:			
Masło	40 g		
Mąka pszenna	20 g		
Wywar wg przepisu nr 12 na str. 38	300 g		
Jaja /żółtko/	20 g		
Śmietana	80 g		
Cytryna /sok/	20 g		
Cukier			
Sól			

Sposób wykonania

Plastry mięsa ścinać skośnie. Mięso rozbić na cien-

kie plastry nadając im kształt owalny. Otresowaną bułkę namoczyć w mleku na 15 min. następnie odcisnąć. Jaja ugotować na twardo pokrajać w kostkę, dodać posiekaną zieloną pietruszkę, masło i przyprawy. Dobrze wymieszać. Na platy mięsa nakładać nadzienie i formować zrazy. Zrazy oprószyć mąką i zrumienić na silnie rozgrzanym tłuszczu, a następnie przełożyć do rondla i zalać wywarem, poddusić do miękkości.

Przygotować sos potrawkowy i zalać zrazy.

Mąkę zasmażyć na maśle, rozprowadzić wywarem, zagotować. Wymieszać żółtka z sokiem cytrynowym, rozprowadzić wrzącym sosem, szybko mieszając dodać śmietanę.

Podawać z ryżem lub kluskami, ziemniakami z wody, marchewką z groszkiem, sałatą zieloną ze śmietaną, mizerią ze śmietaną.

8/ Schab pieczony ze śliwkami

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydaźność</u>	
Schab z.k.	800 g	Gotowa potrawa.	1000 g
Tłuszcz /smalec/	35 g	w tym: mięso z.k.	500 g
Śliwki suszone	125 g	sos	500 g
Cebula	100 g		
Mąka pszenna	10 g		
Masło	10 g		
Miód	10 g		
Sól			

Sposób wykonania

Ze schabu odciać kość pikową, mięso przygotować do

pieczenia. Włożyć go do wrzącej wody i sparzyć. Wyjąć, posolić schab, włożyć do brytfanny i dodać śliwki rozparzone bez pestek. Całość oblać tłuszczem, piec polewając sosem i skrapiając wodą z rozparzenia śliwek. Po upieczeniu schabu sos i śliwki przetrzeć przez sito, mięso oprószyć mąką, zalać sosem, dodać masło, miód, doprawić do smaku i chwilę razem dusić.

Podawać porcje schabu polane sosem z kaszą gryczaną, tłuczonymi ziemniakami, oraz surówką z jabłek i chrzanu lub rzodkwią duszoną z jabłkami.

9/ Kotlet wieprzowy belwaderski

<u>Normatyw surowcowy</u>	<u>Wydatność</u>
Wieprzowina-kark b.k. 1000 g	Gotowa potrawa 1000 g
Majeranek	
Czosnek	
Pieprz	
Sól	
Bułka tarta	140 g
Jaja /2 szt./	100 g
Mąka	50 g
Tłuszcz	160 g

Sposób wykonania

Mięso lekko rozbić, natrzeć czosnkiem, posypać majerankiem, pieprzem, solą i pozostawić na 20 min. Ukształtowane porcje oprószyć mąką, panierować w jajach i bułce. Smażyć rumieniąc obie strony na silnym ogniu.

Podawać z ziemniakami tłuczonymi, smażonymi, z kro-

kietami z ziemniaków i z czerwoną kapustą duszoną na piwie lub kapustą białą zasmażaną.

10/ Boczek po warszawsku

<u>Formatywno surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Boczek wędzony		Gotowa potrawa	1000 g
/chudy/	520 g	w tym boczek	400 g
Mąka	20 g		
Jajka /2 szt./	100 g		
Bułka tarta	75 g	<u>Zwroty poprodukcyjne</u>	
Tłuszcz	65 g	Skóra, zebra	100 g
Fasolka po myśliwsku			
wg receptury nr 25			
na str. 63	600 g		
Sól			
Pietruszka zielona			

Sposób wykonania

Boczek pokrajać w plastry o wadze ok. 50 g, oprószyć mąką, opanierować w jajku i tartej bułce. Smażyć na silnie rozgrzanym tłuszczu. Usmażone porcje boczków przekładać fasolką po myśliwsku.

Podawać posypane zieloną pietruszką.

11/ Kiełbasa biała w sosie polskim

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydaźność</u>	
Kiełbasa biała	550 g	Gotowa potrawa	1000 g
Sos:		w tym: kiełbasa	500 g
		sos	500 g
Masło	75 g		
Mąka pszenna	25 g		
Wywar wg przepisu nr 12 na str. 38	400 ml		
Śliwki suszone	50 g		
Jałowiec	10 g		
Miód	10 g		
Cebula	50 g		
Goździki			
Sól			
Wino czerwone wytrawne	50 ml		

Sposób wykonania

Kiełbasę białą należy w ostateczności sparzyć, a następnie porcjować. Przed wydaniem polać sosem.

S o s : wykonać zasmażkę z mąki i masła, rozproszyc wywarem. Dodać śliwki rozparzone i pokrojone w paski. Cebulę pokroić w półkółki, zasmażyć na maśle, położyć z sosem i doprawić do smaku. Dodać miód i czerwone wino.

Włożyć kiełbasę do sosu i chwilę poddusić.

Podawać w porcjach polanych sosem z ziemniakami z wody, surówką z jabłek z chrzanem.

12/ Pieczenie barania na sposób sarny

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Baranina b.k., udziec lub comber	1350 g	Gotowa potrawa ca	1000 g
		w tym mięso	750 g
Marynata:	700 ml		
Woda	500 ml		
Ocet	80 ml		
Piwo	100 ml		
Cebula	50 g		
Ziele angielskie			
Liść laurowy			
Goździki			
Gałka muszkatołowa			
Jałowiec			
Słonina	100 g		
Masło	100 g		
Śmietana	150 g		
Mąka	30 g		
Cukier			
Sól			

Sposób wykonania

Mięso baranie oczyścić z tłuszczu, zbić pałką, naszpikować słoniną oprószoną przyprawami, zalać marynatą przygotowaną w następujący sposób: wodę zagotować z octem, piwem, cebulą i korzeniami. Gdy marynata ostygnie zalać nią baraninę, przykryć szczelnie. Powinna stać w tej zalewie nie krócej jak 4 dni. Przed pieczeniem wyjąć z marynaty, obmyć letnią wodą, posolić, oprószyć mąką, zrumienić na rozgrzanym tłuszczu, piec w piekarniku oko-

to 2 godz. często polswajac masłem z częścią marynaty. Na dopiskaniu polać mięso kwaśną śmietaną, doprawić do smaku. Porcjować krojąc w cienkie plastry.

Podawać z kluskami lub ziemniakami z wody, z buraczkami, musem jabłecznym lub galaretką z derenia, z gruszkami na jarzynę.

13/ Baranina z kminkiem

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Comber barani b.k.	1700 g	Gotowa potrawa	2000 g
Marchew	100 g	w tym: mięso	1000 g
Pietruszka	80 g	Sos	1000 g
Seler	50 g		
Pory	50 g		
Cebula	70 g		
Woda	1000 ml		
Rosół z gotowania baraniny	500 ml		
Śmietana kwaśna	450 g		
Mąka	60 g		
Kminek	25 g		
Czosnek	9 ząbków		
Sól			

Sposób wykonania

Comber barani natrzeć ożoskiem rozartym z solą i ugotować w rozdrobnionych jarzynach do miękkości. Ugotowane mięso wyporcjować.

Na rosolu z gotowania baraniny zrobić sos z mąki i śmietany. Wsypać kminek, włożyć mięso i poddusić.

Podawać z ziemniakami z wody z rzodkwią duszoną lub

kapustą włoską duszoną.

14/ Baranina w ogórkach kiszonych

<u>Normatyw surowcowy</u>	<u>Wydajność</u>
Comber barani b.k.	1700 g
Marchew	100 g
Pietruszka	80 g
Seler	50 g
Pory	50 g
Cebula	70 g
Woda	1000 ml
Rosół z gotowania baraniny	500 ml
Ogórki kiszone	500 g
Śmietana	360 g
Mąka	50 g
Cukier	
Koper	
Czosnek	9 ząbków
Sól	

Sposób wykonania

Comber barani natrzeć czosnkiem roztartym z solą i ugotować w rozdrobnionych jarzynach do miękkości. Wyporcjonować. Zrobić sos na rosolu z gotowania baraniny, z dodatkiem maki i śmietany. Dodać ogórki pokrojone w grubszą zapalkę. Włożyć do sosu porcje baraniny, doprawić i całość razem podduścić. Przed wydaniem posypać koprem.

Podawać z ryżem lub ziemniakami.

15/ Wątróbka z jabłkami

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>WydaJność</u>	
Wątróbka cielęca	750 g	Gotowa potrawa	1000 g
Smalec	80 g	w tym wątróbka	
Jabłko	400 g	smażona	700 g
Masło	50 g		
Mąka	60 g		
Cebula	100 g		
Cytryna	100 g		
Majeranek			
Sól			
Pieprz			

Sposób wykonania

Jabłko w skórce przekroić w poprzek na dwie połówki, usunąć pestki, oprószyć majerankiem i podpiec w piekarniku. Plastry wątroby oprószyć mąką z obu stron i lekko zrumienić na patelni tak, aby wewnątrz pozostała surowa. Pod koniec smażenia posypać solą i pieprzem. Cebulę pokroić w krążki, zrumienić na maśle. Wątróbkę obsmażoną układać na jabłkach, na niej położyć cebulę, polać masłem, przeciągnąć w piecu i wydawać przybraną krążkami cytryny.

Podawać z ziemniakami drążonymi z koprem, sałatą po polsku lub sałatką z pomidorów.

16/ Wątróbka po wielkopolsku

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Wątróbka wieprzowa	650 g	Gotowa potrawa	1000 g
Smalec	70 g	w tym wątróbka	600 g
Wywar wg przepisu nr 12 na str. 38	300 ml		
Pieczarki	60 g		
Cebula	50 g		
Masło	50 g		
Przecier pomidorowy	30 g		
lub pomidory świeże	120 g		
Boczek wędzony	50 g		
Mąka	20 g		
Sól			
Pieprz			
Gałka muszkatołowa			
Zielona pietruszka			
Szczypiorek			

Sposób wykopania

Cebulę pokrojoną w krążki lekko zrumienić na maśle, dodać drobno pokrojone pieczarki, przyprawić pieprzem, gałką muszkatołową, podsmażyć. Wlać wywar i przecier pomidorowy, gotować powoli ok. 10 min. Zaciągnąć sos mąką rozproszoną bulionem, dodać pokrojony w drobną kostkę boczek, szczypiorek i pietruszkę.

Wątrobę oczyścić, pokrajać w plastry o grubości około 1 cm, oprószyć każdy plaster mąką, solą i pieprzem. Podsmażyć na tłuszczu, włożyć do sosu.

Podawać z ziemniakami z wody i koprem lub kaszą jęczmienną oraz sałatą po polsku, mizerią, surówką z kapusty, cykorią.

17/ Comber sarni po staropolsku

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Comber sarni z.k.	2000 g	Mięso bez kości i błon	1450 g
Oceł 10 %	200 ml	Gotowa potrawa	1000 g
Woda	1000 ml		
Liść laurowy	1 szt.		
Rozmaryn	1 łyżeczka		
Goździki	5 szt.	<u>Zwroty poprodukcyjne</u>	
Cebula	100 g	Kości, błony	560 g
Sól			
Chleb żytni	100 g		
Cukier	100 g		
Cynamon	1 łyżeczka		
Migdały	20 g		
Skórka cytrynowa	10 g		
Jaja /1 szt./	50 g		
Masło /do polewania/	100 g		

Sposób wykonania

Z combera usunąć kości, obwiązać go sznurkiem i ugotować w wodzie z octem i dodatkiem przypraw: liści laurowych, rozmarynu, goździków oraz pokrojonej w krążki cebuli.

Chleb podsuszyć, zetrzeć, dobrać cukru, sproszkowanego cynamonu, goździków, cienko krążonych migdałów i startą skórkę cytrynową. Ugotowany i wystudzony comber /po usunięciu sznurków/ smarować rozbitym jajem, obsypać doprawionym chlebem, posłać masłem i piec aż do złocenia.

Podawać z sosem z porzeczek lub z głogu, z miodem, krokietami, lub pieczonymi ziemniakami i gruszkami, z jarzyną.

18/ Zajęc z pieczarkami

Normatyw surowcowy

Wydajność

Udziec b.k.	1000 g	Gotowa potrawa	1000 g
lub comber b.k.		w tym: mięso	600 g
		sos	400 g
Marynata:	200 ml		
Woda	200 ml	<u>Zwroty poprodukcyjne</u>	
Ocet	30 ml	Blony	60 g
Goździki	2 szt.		
Cebula	20 g.		
Ziele angielskie	1 szt.		
Liść laurowy	1 szt.		
Wino białe	200 ml		
Pieczarki	60 g		
Słonina	40 g		
Cebula	30 g		
Śmietana	50 g		
Sól			
Pieprz			
Mąka	20 g		
Masło	20 g		

Sposób wykonania

Mięso zajęcia zamarynować na 2-3 dni. Po wyjęciu z marynaty oczyścić z błonek, podzielić na porcje, przyprawić solą i pieprzem. Na dno rondla ułożyć plastry słoniny, grube plastry cebuli i na nich układać porcje zajęcia, przykładając je znowu plasterkami cebuli i całymi pieczarkami. Postawić na ogniu, a po 10 min. przestawić na słabszy ogień, przykryć i pozwolić dusić, podlewając gorącą wo-

da. Gdy mięso będzie miękkie wyjąć z sosu i wyporejować.
Sos przecedzić, zaciągnąć zasmażką i rozprowadzić śmietaną. Połączyć z pokrojonymi w plastry pieczarkami. Porcje zająca zalać sosem.

Podawać z kluskami, ziemniakami z wody i buraczkami lub czerwoną kapustą.

19/ Mostki zajęcze w potrawie

<u>Normatyw surowcowy</u>		<u>Wydajność</u>	
Mostki zajęcze i podróbki	900 g	Gotowa potrawa ok.	1000 g
Wywar wg przepisu nr 12 na str. 38	400 ml	w tym: mięso	700 g
Boczek wędzony	150 g	sos	300 g
Masło	110 g		
Cebula	110 g		
Pieczarki	80 g		
Mąka	10 g		
Wino czerwone	100 ml		
Sól			
Pieprz			
Papryka			
Liść laurowy			
Zielona pietruszka	1/2 p.		

Sposób wykonania

Mostki zajęcze ugotować do miękkości na wywarze z jarzyn, gdy wystygną pociąć na kawałki. Serec i wątrobę zającą oraz boczek pokroić w paski, posolić, obsypać pieprzem, podlać wywarem i dusić w rondlu na maśle wraz

z drobno pokrojoną cebulą. Połączyć z częstkami mostku, oprószyć mąką, rozprowadzić resztą wywaru, dodać pieczarki przeciągnięte na maśle oraz wino i przyprawy. Dusić pod przykryciem tak długo, aż mięso będzie zupełnie miękkie. Przed wydaniem posypać zieloną pietruszką.

Podawać z ryżem, grążonymi ziemniakami, kluskami i z białymi surówkami.

wykaz przypraw stosowanych w kuchni polskiej.

1. Anyżek /koper włoski/ nadaje się do ciast i pierników, można używać do marchwi i buraczków /dodawać przed zdjęciem z ognia/.
2. Bazylia jest zalecana do fasoli i sosów, również do zup. Używa się suszone liście i łodyżki.
3. Jałowiec nadaje potrawom charakterystyczny smak i zapach. Stosowany jest do marynat mięsnych, do kiszenia i gotowania kapusty, do bigosu i dziczyzny.
4. Gorczyca - stosuje się sproszkowaną do wszelkich ostrych sosów, przede wszystkim do majonezu.
5. Kolender stosuje się do pierników i marynat.
6. Koper i majeranek są stosowane jak obojętne.
7. Marzanna i melisa cytrynowa podnożą wartość smakową i zapach sosów, potraw z warzyw i sera.
8. Lubczyk przysparza aromatu zupom i sosom.
9. Mięta - świeże liście dodawane są do łazanek z serem, duszonego schabu, gotowanych kalafiorów i wszelkich napojów.
10. Czosnek ogrodowy jest przyprawą stosowaną do potraw duszonych, kasz oraz do kotletów jarskich.
11. Rozmaryn można dodawać do potraw mięsnych.
12. Szałwia lekarska - świeże liście można dodawać do fasolki i innych warzyw, nacierać mięsa przed pieczeniem.
13. Tymianek jest przyprawą do wszelkich ryb, baraniny, ogórków, grzybów i surówki z selerów surowych.

Wykaz potraw kuchni polskiej
zawartych w "Kucharzu Gastronomii" - /wydanie II z 1962r./

Przekąski zimne

1. Galaretka z nóżek wieprzowych - str. 565, M-I-44
2. Galaretka z nóżek wieprzowych i cielęcych - str. 611,
M-V-8
3. Galaretka z kury /porcjowa/ - str. 677, DR-I-5
4. Karp lub szeszupak w galarecie - str. 469, R-I-17
5. Kureczka po polsku - str. 683, DR-I-16
6. Oczarki wieprzowe peklowane w galarecie - str. 566,
M-I-46
7. Pasztet z zająca - str. 638, M-XI-1
8. Pasztet popularny z mięsa mieszanego - str. 1208,
M-V-10
9. Pasztet wioniany z gęsi podrobów - str. 698,
DR-III-19
10. Szczupak faszerowany - str. 468, R-I-15
11. Śledź w śmietanie - str. 493, R-I-67

Przekąski gorące

1. Bigos staropolski - str. 780, W-III-74
2. Flaczki cielęce /kreski/ z pulpetami z kaszki krako-
wskiej str. 598, M-III-33
3. Plaiki wołowe - str. 582, M-II-30
4. Mózg cielęcy po polsku - str. 595, M-III-27
5. Mózg wieprzowy po polsku - str. 559, M-I-27
6. Wątróbka smażona z cebulką - str. 597, M-III-31
7. Kiełbasa biała smażona z cebulką - str. 564,
M-I-41
8. Nerki cielęce z patelni - str. 597, M-III-32

Zupy

1. Barszcz czerwony zabieleny - str. 410, Z-I-8
2. Barszcz czerwony klarowny - str. 407, Z-I-4
3. Barszcz z botwinką - str. 409, Z-I-7
4. Chłodnik z botwinką - str. 411, Z-I-10
5. Czarnina - str. 412, Z-I-11
6. Zupa fasolowa z zacierkami - str. 419, Z-I-22
7. Zupa grochowa /grochówka/ - str. 419, Z-I-23
8. Zupa grzybowa ze śmietaną - str. 420, Z-I-25
9. Zupa grzybowa ze świeżych grzybów - str. 421, Z-I-26
10. Zupa koperkowa - str. 425, Z-I-32
11. Zupa jarzynowa /przecierana/ - str. 422, Z-I-27
12. Kapuśniak z kiszonej kapusty /zasmażany/ - str. 414,
Z-I-13
13. Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami - Str. 413,
Z-I-12
14. Kapuśniak po mazursku - str. 414, Z-I-14
15. Zupa ogórkowa - str. 425, Z-I-33
16. Zupa szczawiowa z jajkiem - str. 428, Z-I-38
17. Zupa ziemniaczana - str. 429, Z-I-39
18. Żur postny ze śmietaną - str. 430, Z-I-42
19. Żur na kiełbasie - str. 1201, Z-V-9

Dodatki do zup

1. Grzanki z bułki - str. 910, C-IV-31
2. Kasza gryczana sypka - str. 916, K-I-1
3. Kostka z kaszy manny lub krakowskiej - str. 918,
K-I-5
4. Kasza jęczmienna sypka - str. 919, K-I-7
5. Kasza perłowa sypka - str. 920, K-I-9
6. Kasza gryczana na półsypko - str. 917, K-I-2
7. Kasza krakowska zacierana sypka - str. 918, K-I-3

8. Ryż na sypko - str. 923, K-I-14
9. Jagły - str. 922, K-I-12
10. Pęczak - str. 921, K-I-11
11. Kluski tasienki - str. 852, C-I-4
12. Łazanki - str. 852, C-I-4
13. Makaron - str. 851, C-I-1
14. Uszka z różnymi nadzieniami - str. 866, C-II-1
15. Kluski kładzione - str. 862, C-I-25
16. Kluski lane - str. 862, C-I-25
17. Ziemniaki ze słoniną - str. 796, W-III-106
18. Fasola sypka - str. 754, W-III-18

Potrawy z jaj

1. Jajecznicą z kiełbasą - str. 827, J-II-11
2. Jajecznicą po chłopsku na boczku krojonym w grubą kostkę - str. 828, J-II-13
3. Jaja sadzone w śmietanie - str. 826, J-II-8
4. Jaja sadzone na boczku lub bekonie - str. 826,
J-II-7
5. Jaja sadzone na boczku w śmietanie - str. 826,
J-II-8
6. Jaja w sosie śmietanowym - str. 833, J-II-25
7. Jaja faszerowane na gorąco ze szczypiorkiem -
str. 832, J-II-23

Potrawy z warzyw, ziemniaków i strączkowych

1. Marchew po mazursku - str. 785, W-III-85
2. Parzybroda z kapusty włoskiej - str. 771, W-III-55
3. Parzybroda z kapusty białej - str. 771, W-III-55
4. Placki ziemniaczane - str. 800, W-III-118
5. Pyży z ziemniaków - str. 801, W-III-119

Potrawy z grzybów

1. Grzyby w śmietanie - str. 762, W-III-34
2. Pieczarki w śmietanie - str. 762, W-III-34
3. Pieczarki smażone z patelni /naturalne/ - str. 762,
W-III-33
4. Rydze panierowane - str. 763, W-III-35
5. Rydze smażone - str. 762, W-III-33

Potrawy z maki i kasz

1. Kluski domowe z makiem - str. 860, C-I-21
2. Leniwe pierogi z sera - str. 879, C-II-28
3. Łazanki z kapustą - str. 861, C-I-22
4. Pierogi słodkie z serem - str. 873, C-II-16
5. Pierogi z jagodami - str. 873, C-II-17
6. Pierogi z kapustą kiszoną i grzybami - str. 870,
C-II-9
7. Pyzy drożdżowe - str. 878, C-II-27
8. Racuchy - str. 908, C-IV-28

Potrawy z dziczyzny

1. Kuropatwy pieczone w słoninie - str. 705, Dr-IV-8
2. Pieczeń z dzika lub jelenia - str. 617, M-VII-1
3. Pieczeń po myśliwsku z dzika - str. 617, M-VII-3
4. Pieczeń szpikowana z jelenia - str. 624, M-VIII-2
5. Zrazy z jelenia - str. 625, M-VIII-4
6. Zrazy z jelenia zawijane - str. 626, M-VIII-5
7. Boczek z dzika z grochem - str. 619, M-VII-5
8. Boczek z dzika duszony - str. 619, M-VII-6
9. Boczek z dzika w kapuście - str. 620, M-VII-7
10. Zrazy z dzika po chłopsku - str. 620, M-VII-8
11. Kotlet z dzika smażony - str. 622, M-VII-11

12. Zając w śmietanie - str. 633, M-X-1.
13. Zając duszony ze śliwkami - str. 634, M-X-2
14. Zając szpikowany w śmietanie - str. 634, M-X-3
15. Zając po myśliwsku - str. 635, M-X-4
16. Comber z zająca - str. 637, M-X-8

Potrawy z podróbów

1. Płucka wieprzowe w kwaśnym sosie - str. 561, M-I-34
2. Cymadry wieprzowe duszone - str. 561, M-I-33
3. Golonka świeża lub pokrojona - str. 564, M-I-39
4. Czerki cielęce gotowane - str. 596, M-III-29
5. Ratka wieprzowa - str. 563, M-I-37

Potrawy z mięsa

1. Beczek pieczony - str. 550, M-I-21
2. Kotlet cielęcy mielony - str. 584, M-III-3
3. Klopsiki cielęce w sosie koperkowym - str. 594,
M-III-2
4. Mostek cielęcy z nadzieniem polskim - str. 593,
M-III-23
5. Pieczeń cielęca duszona z czosnkiem - str. 589,
M-III-14
6. Wieprzowina duszona z jabłkami - str. 554, M-I-16
7. Pieczeń wieprzowa duszona z kminkiem - str. 555,
M-I-19
8. Pieczeń wieprzowa pieczona z kminkiem - str. 555,
M-I-18
9. Żeberka wieprzowe duszone - str. 557, M-I-26
10. Pieczeń wołowa na dziko - str. 578, M-II-23
11. Szufłoga - str. 576, M-II-22
12. Szutka mięsa - str. 568, M-II-1
13. Żrazy wołowe bite - str. 576, M-II-19
14. Żrazy wołowe zawijane ze słoniną - str. 577, M-II-20

Potrawy z drobiu

1. Gęś pieczona z jabłkami - str. 691, Dr-III-5
2. Gęś po polsku - str. 689, Dr-III-1
3. Dróbka i podroby w potrawie - str. 696, Dr-III-15
4. Kaczka pieczona z jabłkami - str. 689, Dr-III-5
5. Kureczka po krakowsku - str. 683, Dr-I-17
6. Kureczka w potrawie - str. 675, Dr-I-2
7. Kureczka w śmietanie - str. 684, Dr-I-19
8. Kureczka po polsku - str. 683, Dr-I-16
9. Potrawka z kury w sosie pierszarkowym - str. 685,
Dr-I-3

Potrawy z ryb

1. Dorsz po rybacku - str. 479, R-I-39
2. Karp w szarym sosie po polsku - str. 480, R-I-40
3. Karp z wody z masłem - str. 461, R-I-1
4. Łosoś z rusztu - str. 471, R-I-20
5. Pstrąg z wody - str. 461, R-I-1
6. Sandacz po polsku - str. 463, R-I-5
7. Sandacz z rusztu - str. 471, R-I-20
8. Szczupak po polsku - str. 463, R-I-5
9. Szczupak faszerowany na gorąco - str. 468, R-I-15
10. Sznyceł ministerski ze szczupaka i dorsza - str. 476,
R-I-32

Dodatki do drugich dań

1. Ziemniaki z wody odsmażane - str. 796, W-III-108
2. Ziemniaki tuczone - str. 796, W-III-107
3. Fasola na sypko - str. 754, W-III-1R
4. Groch na sypko - str. 759, W-III-2R
5. Przecierucha z grochu, fasoli - str. 760, W-III-29

6. Surówka z kapusty włoskiej, białej, czerwonej lub kiszzonej str. 730, 731, W-I-7,8,9,10
7. Surówka z chrzanu i jabłek, szczypioru, marchwi, ogórków świeżych i kiszonych - str. 728, 729, 733, 732, 731, W-I-1,3,4,11,12,13,16
8. Sałata zielona po polsku ze śmietaną i jajkiem str. 735, W-I-22
9. Mizeria - str. 732, W-I-13
10. Sałata z pomidorów z cebulą - str. 734, W-I-18
11. Ówika - str. 737, W-II-1
12. Buraczki zasmażane - str. 750, 755, W-III-9,10
13. Grzyby w śmietanie duszone, smażone - str. 762, W-III-34
14. Bydce smażone - str. 762, W-III-33
15. Kalafior z wody - str. 769, W-III-48
16. Pyzy drożdżowe - str. 878, C-II-27
17. Kasza perlowa - str. 920, K-I-9
18. Kasza gryczana na sypko i półsypko - str. 916, K-I-1,2
19. Kasza jęczmienna - str. 919, K-I-7
20. Kasza krakowska zacierana - str. 918, K-I-3
21. Ryż - str. 923, K-I-14
22. Jagły - str. 922, K-I-12
23. Pęczak - str. 921, K-I-11
24. Kluski tasienki - str. 852, C-I-4
25. Łazanki - str. 852, C-I-4
26. Kluski kładzione - str. 862, C-I-26
27. Brukiw w mlecznym sosie - str. 749, W-III-6
28. Brukiw z marchwią - str. 749, W-III-7
29. Brukiw po mazursku - str. 750, W-III-8
30. Kapusta słodka zasmażana z jabłkami lub pomidorami - str. 771, W-III-54
31. Kapusta kwaszona z grzybami - str. 779, W-III-71
32. Marchew zasmażana po mazursku ze śmietaną i zieloną pietruszką - str. 785, W-III-85

- 33. Dynia z kminikiem ze śmietaną - str. 752, W-III-14
- 34. Kabaczki duszone - str. 767, W-III-44
- 35. Jarmuż zasmażany - str. 766, W-III-41

Sosy gorące

- 1. Sos biały śmietanowy - str. 952, S-II-5
- 2. Sos cebulowy - str. 953, S-II-6
- 3. Sos chrzanowy - str. 953, S-II-9,10
- 4. Sos grzybowy - str. 954, S-II-12
- 5. Sos jałowcowy - str. 955, S-II-14
- 6. Sos korniszonowy - str. 956, S-II-15
- 7. Sos koperkowy - str. 956, S-II-16
- 8. Sos myśliwski - str. 958, S-II-20
- 9. Sos musztardowy - str. 957, S-II-19
- 10. Sos porzeczkowy - str. 960, S-II-25
- 11. Sos pieczarkowy - str. 959, S-II-22
- 12. Sos pomidorowy - str. 959, S-II-23,24
- 13. Sos potrawkowy - str. 961, S-II-26
- 14. Sos rumiany - str. 962, S-II-28
- 15. Sos staropolski - str. 962, S-II-29
- 16. Sos szczypiorkowy - str. 963, S-II-30
- 17. Sos ziemniaczany - str. 964, S-II-33

Desery i ciasta słodkie

- 1. Owoce jagodowe z bitą śmietaną - str. 991, D-III-3
- 2. Krem z malin, poziłek i jeżyn - str. 1010, D-IV-6
- 3. Jabłka pieczone - str. 998, D-IV-1
- 4. Jabłka w cieście - str. 909, C-IV-30

